



«Bei Kopfverletzungen sollte man im Zweifelsfall lieber einmal zu viel als zu wenig zum Arzt gehen.»

DR. MED. WALTER O. FREY (64), SPORTARZT, CHEFARZT SWISS-SKI, SPORTMEDIZINER AN DER KLINIK HIRSLANDEN UND MIT-ENTWICKLER DER SUVA-APP «SLOPE TRACK»



Wer sich gut vorbereitet, senkt das Risiko, dass die persönliche Schneesportsaison durch einen Unfall frühzeitig endet.

## UNFÄLLEN VORBEUGEN

### Ab in den Winter

Wie können Sie sich optimal auf die Wintersportsaison vorbereiten? Und wie wärmen Sie sich für die Piste richtig auf?



Hilfreiche Tipps:  
[www.hirslanden.ch/wintersport](http://www.hirslanden.ch/wintersport)

### «Slope Track»-App der Suva

Welche Kräfte wirken beim Ski- und Snowboardfahren auf den Körper ein? Und wie lässt sich das Unfallrisiko senken?



Erfahren Sie mehr mit der «Slope Track»-App der Suva:  
[www.suva.ch/slopetrack](http://www.suva.ch/slopetrack)

# So kommen Sie heil die Piste runter

Sneesport ist in der Schweiz sehr beliebt. Beim Skifahren und Snowboarden kommt es allerdings immer wieder zu Unfällen. Um diese zu vermeiden, helfen gute Vorbereitung und eine realistische Selbsteinschätzung.

TEXT MAJA SCHAFFNER

Die Schweizer Bevölkerung liebt Sneesport. Rund 3,2 Millionen Menschen fahren hierzulande Ski oder Snowboard. Doch nicht alle, die sich ins winterliche Vergnügen stürzen, kommen auch wieder gesund nach Hause: 62 000 Personen müssen gemäss Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) jährlich wegen Sneesportunfällen im In- und Ausland ärztlich versorgt werden.

### Vorwiegend Selbstunfälle

Etwa 90 Prozent der Sneesportunfälle sind Selbstunfälle. «Die häufigste Ursache sind Fehleinschätzungen», sagt Walter O. Frey, Chefarzt Swiss-Ski und Sportmediziner an der Klinik Hirslanden. Klassischerweise werden Gefahren unterschätzt und die eigene Kondition sowie das fahrerische Können überschätzt. Dadurch sind viele für ihre Verhältnisse zu schnell unterwegs. «Den meisten ist gar nicht bewusst, welche Kräfte beim Sneesport auf den Körper einwirken. Besonders bei hohen Geschwindigkeiten und durch die Beschleunigung in den Kurven», stellt Frey fest. «Bei einem Sturz

ILLUSTRATIONEN CORINA VÖGELE FOTO ZVG

wird diese Energie innert Millisekunden vernichtet.» Das Resultat sind oft gebrochene Knochen und gerissene Bänder.

Betroffen sind hauptsächlich Arme und Beine. Skifahrerinnen und Skifahrer verletzen sich häufiger an den Beinen, Snowboarderinnen und Snowboarder an den Armen. Verletzungshotspots sind bei beiden Sportarten Schulter- und Kniegelenke. «Bei den Knien sind Verletzungen des vorderen Kreuzbandes am gravierendsten. Dazu kommen oft noch Begleitverletzungen an weiteren Bändern und dem Meniskus», erklärt Frey. «Schultern werden typischerweise ausgehängt.» Am schwerwiegendsten sind jedoch Verletzungen an Wirbelsäule und Kopf. Patientinnen und Patienten mit Rückenverletzungen sollten wegen der Gefahr einer Querschnittlähmung nur fachkundig bewegt werden. «Am besten wartet man auf die Rettung», empfiehlt der Sportarzt.

### Vorsicht bei Kopfverletzungen

Kopfverletzungen sind besonders schwierig einzuschätzen: Im Gegensatz

zu anderen schweren Verletzungen sind sie nicht unbedingt mit starken Schmerzen verbunden. «Es kommt vor, dass sich jemand am Kopf verletzt und danach einfach weiterfährt», weiss Frey. Beobachtet man ein solches Ereignis, rät er, die verunfallte Person anzusprechen und zu überprüfen, ob sie verwirrt wirkt. Etwa mit einfachen Fragen nach ihrem Mittagsmenü oder auch dem Wetter. «Bei Kopfverletzungen sollte man lieber einmal zu viel als zu wenig zum Arzt gehen», sagt der Sportmediziner. Denn sie können auch später noch innerlich zu bluten beginnen. «Auch mit Helm sind Hirnverletzungen möglich», betont er. «Der Helm verteilt den Schlag einfach gleichmässiger über den ganzen Kopf.»

Die gute Nachricht: Prävention ist im Sneesport möglich. Sie beginnt im

Idealfall bereits vor der Skisaison. «Eigentlich sollte man bereits im Sommer mit dem Training beginnen», sagt Frey. Auch auf das Können abgestimmte Ausrüstung und richtig eingestellte Bindungen helfen, schwere Unfälle zu vermeiden. Zu Beginn eines Sneesporttages rät

der Sportarzt, sich gründlich aufzuwärmen. Sein Trick: «Möglichst weit weg von der Talstation parken. So hat man sich bis dorthin schon bewegt.» Da die meisten Unfälle vor dem Mittagessen und am Nachmittag passieren, wenn die Kräfte

nachlassen, empfiehlt er, bei Bedarf Pausen einzulegen – und für die letzte Abfahrt auch mal das Bähnli zu nehmen. Und last, but not least: Alkohol hat nach Walter O. Freys Meinung auf der Piste nichts verloren: «Alkohol macht zusätzlich leichtsinnig und kann dadurch zu Unfällen führen.» ●

### ACHTUNG ALKOHOL

Wussten Sie, dass Alkohol nicht nur im Strassenverkehr gefährlich ist? Auf der Piste wird er einfach nicht kontrolliert...

