



Katholisches Klinikum Essen

Presseinformation

Marienhospital Altenessen
Hospitalstraße 24
45329 Essen
Tel. (0201) 6400-1310

Philippusstift
Hülsmannstraße 17
45355 Essen
Tel. (0201) 6400-1370

St. Vincenz Krankenhaus
Von-Bergmann-Straße 2
45141 Essen
Tel. (0201) 6400-1340

Homepage www.kk-essen.de
Zeitschrift www.gesundinessen.de
Facebook <https://www.facebook.com/katholischesklinikumessen>
Google+ <https://plus.google.com/112605166316317693064>
Twitter https://twitter.com/KK_Essen
Xing <https://www.xing.com/companies/katholischesklinikumessengmbh>

Ihr Ansprechpartner für Pressefragen:

Oliver Gondolatsch
Tel. (02 01) 6400-1020
Fax (02 01) 6400-1029
Mail o.gondolatsch@kk-essen.de

Essen, 06.11.2014

Die Top 5 Trendsportarten des Winters und ihr Verletzungsrisiko

Egal ob Kite-Snowboarden, Snowbiking oder Schneeschuhlaufen, jeder neue Winter hat auch seine neuen Trendsportarten. Bei Sportmedizinern und Orthopäden sorgt dieser Trend zum Trendsport jedoch regelmäßig für volle Wartezimmer. Denn gerade bei den besonders angesagten Winter-Sportarten fehlt es den Sportlern häufig an Erfahrung und Ausrüstung. Die Folge: komplizierte Verletzungen. Wo ist die Verletzungsgefahr am höchsten, wo am niedrigsten? Wie sieht das optimale Training aus, wie vermeidet man Unfälle?

Kite Snowboarden

Wintersport mischt sich hier mit Flugsport. Kite Snowboarding gehört mit Sicherheit zu den spektakulärsten Trendsportarten. Die Kite Boarder lassen sich von einem Lenkdrachen über den Schnee ziehen und vollführen aufsehenerregende und bisweilen auch riskante Sprünge mit dem Snowboard. Bei ihren Sprüngen werden die Fahrer teilweise mehrere Meter in die Luft gezogen - da ist volle Körperbeherrschung gefragt. „Kite Snowboarden ist mit Sicherheit sehr attraktiv, gehört jedoch leider auch zu den Trendsportarten mit den schwerwiegendsten Verletzungen“, so Dr. Peter Feldmann, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie, Hand- und Fußchirurgie am

Philippusstift und am St. Vincenz-Krankenhaus des Katholischen Klinikums Essen. „Dazu zählen neben komplizierten Trümmerbrüchen im Knie- und Beinbereich auch Rippenbrüche und Prellungen sowie bisweilen sogar Schädelfrakturen.“ Vorkenntnisse in Sportarten wie etwa Kitesurfen oder auch Paragliding sowie eine sichere Beherrschung des Snowboards sind Pflicht, so der Arzt. Ohne einen intensiven Vorbereitungskurs und die richtige Ausrüstung sollte sich niemand aufs Brett stellen.

Snow Biking

Ist das jetzt Biken auf Kufen oder Skifahren im Sitzen? Immer häufiger rauschen auf Skipisten Fahrer mit seltsamen Gefährten die Hänge hinab. Wie ein Fahrrad ist das Snowbike mit Lenker und Sitzbank ausgestattet. Statt der Räder hat es zwei Kufen, zwei zusätzliche Kurz-Ski schnallt sich der Snowbiker unter die Füße. Die Hersteller behaupten: Jeder, der Fahrradfahren kann, kann auch Snowbiken. Einen wichtigen Unterschied gibt es aber: Das Snowbike hat keine Bremsen. Davon abgesehen ist der Umstieg recht einfach. Doch gerade Menschen mit Rückenproblemen warnt der Bewegungsexperte Dr. Feldmann vor anfänglichem Übermut: „Die Belastungen für die Wirbelsäule sind nicht zu unterschätzen, denn auch auf holprigen Pisten muss der Snowbiker im Sattel sitzen bleiben, um sein Gefährt sicher steuern und bremsen zu können.“ Dr. Feldmann gibt außerdem zu bedenken: „Verliert man die Kontrolle und stürzt, ist oft das Snowbike im Weg. Die Folge sind nicht selten Mehrfachverletzungen der Hände, Arme und Beine und komplizierte Wirbelkörperfrakturen.“ Für den ungetrübten Fahrspaß empfiehlt der Arzt, bei Verleih oder Kauf des Snowbikes auf hochwertiges und vollgefedertes Material zu achten. Damit ist man nicht nur rückenschonender sondern vor allem sicherer unterwegs. In jedem Fall sollte man beim Snowbiken einen Helm tragen.

Freestyle Ski

Buckelpisten, steile Schanzen, Artistik wie im Skatepark: das ist Freestyle Skiing. Der trendige kleine Bruder des Alpinsports zieht junge und ambitionierte Skifahrer an, die sich in eigens angelegten Fun-Parcours durch spektakuläre und kunstvolle Sprungvariationen übertreffen. Ebenso beindruckend sind leider auch die Stürze. Diese Variante des Skifahren eignet sich nur für erfahrene und trainierte Skifahrer. „Gerade das Springen erhöht die Verletzungsgefahr erheblich. Oft sind Arme, Schultergelenk und der Rücken von Verletzungen betroffen“, so Dr. Feldmann. „Bei Skifahrern ist besonders das Kniegelenk gefährdet. Es ist sehr empfindlich gegenüber Drehbewegungen, wie sie bei den Tricks auftreten. Gelenkkopf, Sehnen, Bänder und Knorpel des Knies können die Freestyle-Skifahrer am besten durch ausreichende Stütz Muskulatur schützen. Krafttraining und ausreichend Erwärmung sind deshalb wichtig, um Gelenkverletzungen mit langer Genesungsdauer oder

mitunter auch ein dauerhaft beeinträchtigt Gelenk zu vermeiden.“

Auch mit vermeintlichen Verstauchungen sollte nicht leichtfertig umgegangen werden. „Gerade an den Gelenken können Sturzverletzungen zu ernsthaften Spätfolgen führen. Oft begünstigen sie den vorzeitigen Gelenkverschleiß“, warnt Dr. Feldmann.

Schlittenfahren

Schlittenfahren erlebt derzeit ein echtes Revival. Es gibt kaum einen anderen Outdoor-Spaß, der so generationenübergreifend ausgeübt wird. Im Gegensatz zu den erstgenannten Wintersportarten ist das Verletzungsrisiko beim Schlittenfahren eher gering – es eignet sich daher für (fast) alle Altersgruppen. Dennoch gilt: Die körperliche Belastung kann je nach Schwierigkeit und Zustand der Strecke beträchtlich sein. Zwar besorgt die Schwerkraft den Schub, einmal in Fahrt werden aber Bodenunebenheiten ungefiltert an den Bewegungsapparat weitergeleitet. Stauchungen und Prellungen können die Folge rasanter Fahrten sein. Gerade ältere Menschen und Kinder sollten es deshalb sachter angehen. „Das Bremsen mit ausgestellten Füßen kann zu Sprunggelenksverletzungen führen. Die Weber-B Fraktur, ein Knöchelbruch der in der Regel operativ behandelt werden muss, ist eine häufige Schlittenverletzung“, sagt Gelenk- und Bewegungsexperte Dr. Feldmann. Eine umsichtige Fahrweise schützt mit Sicherheit am besten vor langwierigen Verletzungspausen. Kleinigkeiten bei der Ausrüstung minimieren das Risiko zusätzlich: festes, hohes Schuhwerk hilft, den Fuß beim Bremsen und Steuern zu entlasten. Ein Helm und eine Schutzbrille sollten auch zur Schlittenausrüstung gehören, ganz besonders für Kinder.

Schneeschuhlaufen

Wer es etwas ruhiger und nahezu verletzungsfrei angehen möchte, der kann mit Schneeschuhen an den Füßen den Winterspaziergang völlig neu entdecken oder mit der richtigen Ausrüstung auch das Joggen in den Tiefschnee verlagern. Die Idee, durch große Schneeschuhe auch im weichen Schnee oben auf zu bleiben, ist über 2000 Jahre alt. Doch die Sportart erfreut sich neuer Beliebtheit. Bereits eine Schneedecke von 15 Zentimeter ist ausreichend, nach oben gibt es keine Grenze. Die Technik erfordert fast keine Vorkenntnisse, aber etwas Ausdauer. „Wichtig ist es, gerade bei längeren Touren den eigenen Fitnessstand richtig einzuschätzen“, rät Dr. Feldmann. „Das Laufen im Schnee ist trotz der großen Schneeschuhe anstrengender als das Wandern im Sommer. Wählen Sie am Anfang kurze Distanzen, um sich nicht zu überlasten.“ Noch ein Tipp des Orthopäden: Schneeschuhlaufen lässt sich auch mit Stöcken kombinieren und verteilt das Gewicht so schonender auf Arme und Beine. Ideal ist dieser Sport für Nordic Walker, die ihr Training ganzjährig durchführen wollen.