stützen. Typische Folge ist die Seitenbandverletzung des Daumengrundgelenks mit Schwellung, Druckschmerz und Bewegungseinschränkung. Auch wenn die Verletzung nicht schwer erscheint, empfiehlt Hörterer eine intensive Untersuchung. Unbehandelt drohen funktionelle Störungen und Instabilität des Daumengrundgelenks.

Grundsätzlich sollte eine Röntgenaufnahme gemacht werden, um Absprengungen und knöcherne Bandaurisse nicht zu übersehen. Bewährt haben sich gehaltene Röntgenaufnah-

men. Zerrungen oder Dehnungen des ulnaren Bandes werden mithilfe einer Daumengrundgelenks-Orthese zur Ruhigstellung des Gelenks und mit Antiphlogistika behandelt. Rupturen können operativ gut versorgt werden.

Schulterverletzungen: nichts übersehen

Die Schulter gehört zu den Gelenken, die am schlechtesten diagnostiziert werden, meint Hörterer. „Verletzungen der Rotatorenmanschette werden oft zu lange konservativ behandelt,

weil sie nicht richtig eingeschätzt wurden. Hier muss man genauso sensibel vorgehen wie am Kniegelenk und entsprechend abklären“, erklärte er.

Eine weitere typische Verletzung ist die Schulterreckgelenkssprengung, zu der es kommt, wenn Skifahrer oder Snowboarder mit der Schulter auf die Piste knallen. **DR. JUDITH NEUMAIER ■**

■ Quellen: Gläser H.: Unfälle im alpinen Skisport. Zahlen und Trends der Saison 2003/2004. Auswertungsstelle für Skiunfälle der ARAG Sportversicherung, Düsseldorf, 2005; Hörterer H.: Orthopäde 2005; 34:426–432; Dann K.: Orthopäde 2005; 34:433–440

Unfallursachen und wie man sie vermeidet

Viele Skifahrer fahren über ihre Verhältnisse

Drei von vier Skiunfällen sind selbst verschuldet. Dr. med. Hubert Hörterer, Bad Wiessee, Leitender Arzt des Deutschen Skiverbandes (DSV), erklärt, welche Möglichkeiten zur Prävention jeder Freizeitsportler nutzen sollte.

MMW: Was empfehlen Sie zur Prävention von Verletzungen beim Ski- bzw. Snowboardfahren?

Hörterer: Viele Freizeitsportler fahren über ihre Verhältnisse – Snowboarder wie Skifahrer. Auch Übermüdung ist eine häufige Unfallursache. Die Statistiken zeigen, dass die meisten Unfälle auf der Skipiste am Ende eines Tages passieren. Das Wichtigste ist deshalb, mit Vernunft Ski zu fahren, Pausen einzulegen und die Liftkarte nicht bis zum Ende auszufahren.

MMW: Wie wichtig ist Skigymnastik?

Hörterer: Skigymnastik allein genügt nicht. Es hat wenig Sinn, erst Mitte Dezember damit anzufangen und das ganze Jahr über in sportlicher Hinsicht nichts zu machen. Ideal wäre, sich das ganze Jahr über fit zu halten und die letzten zwei bis drei Monate ein spezifisches Training durchzuführen, das vor allem die Oberschenkelmuskulatur kräftigt.

MMW: Wie lange sollte man sich aufwärmen?

Hörterer: Aufwärmen ist generell sinnvoll, vor allem nach langem Sitzen im Auto und im Lift. Das muss kein halbstündiges Aufwärmtraining sein. Wirkungsvoll ist oftmals schon, einige Schritte mit den Skiern rauf und runter zu gehen, damit der Kreislauf angeregt und die Muskulatur reaktionsbereit wird.

MMW: Wer sollte Schutzhelm und Protektoren tragen?

Hörterer: Kinder sollten auf jeden Fall einen Helm tragen. Auch für Erwachsene werden Helme empfohlen, insbesondere für diejenigen, die abseits der Piste fahren.

Dr. Hubert Hörterer

„Die meisten Unfälle passieren am Ende eines Tages.“

Jedem Snowboarder würde ich Handgelenksprotektoren empfehlen. Rückenprotektoren würde ich vor allem im Funbereich empfehlen, also für Snowboarder, die sehr viele Sprünge machen.

MMW: Welche Rolle spielt das Material?

Hörterer: Zur Prävention von Verletzungen gehört eindeutig auch, jedes Jahr die Bindung kontrollieren und richtig einstellen zu lassen. Ein Fehl- oder Nichtauslösen der Bindung trägt mit zum Verletzungsrisiko bei. Außerdem möchte ich darauf hinweisen, dass Standerhöhungen für den Freizeitsportler völlig unsinnig sind. Damit nehmen die Intensität und die Häufigkeit des Verschneidens zu – und somit auch das Risiko für Verletzungen, v. a. am Knie.

■ Interview: Dr. Judith Neumaier

Foto: E. Gebhardt/Mauritius images

Kinderköpfe brauchen besonderen Schutz.