

12. November 2013

Wintersport – Risiko für Knochen und Gelenke

## Heil durch den Winter

---

*Tipps der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach wie Sie beim Skifahren, Snowboarden und vielen anderen Wintersportarten Verletzungen vermeiden können und mit Spaß durch den Winter kommen*

Die gute Nachricht zuerst: Die Häufigkeit der Unfälle im alpinen Skisport ist in den vergangenen 25 Jahren um rund 40 Prozent gesunken. Dennoch sorgen in den Alpen immer noch rund 60.000 Skiunfälle für einen Ansturm auf Klinikbetten. Auch in der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach werden jedes Jahr über 100 Patienten mit akuten winter- und wintersporttypischen Verletzungen behandelt: vor allem mit Knochenbrüchen, Rückenverletzungen oder schweren Gelenkschäden.

Die Statistiken weisen nach, dass rund 30 Prozent der Unfälle in den späten Nachmittagsstunden passieren – eine Folge der Übermüdung und der nachlassenden Konzentrationsfähigkeit. Die Unfallstatistiken zeigen außerdem, dass sich 60 bis 80 Prozent der Opfer von Skiunfällen völlig untrainiert auf die Piste wagen. Weitere Unfallursachen sind: schlechte Sicht, Fahren unter Alkoholeinwirkung, Zusammenstöße mit anderen Skifahrern, unangepasste Geschwindigkeit, Probleme mit der Bindung.

„Beachtet man einige wichtige Regeln, wären viele dieser Unfälle vermeidbar“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, Direktor der Orthopädischen Klinik der Universität Regensburg in Bad Abbach.

### Seine Tipps vor allem für Wintersportler:

1. Spätestens sechs bis acht Wochen vor dem Start in den Winterurlaub mit Skigymnastik beginnen. Solches Training hilft Verletzungen von Bändern und Kniegelenken zu reduzieren, die ein gutes Drittel aller Skiverletzungen ausmachen.

**Orthopädische Klinik  
für die  
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und  
Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)

### Medienkontakt:

Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Bahnhofstraße 46  
93161 Sinzing  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)

2. Den Körper optimal schützen, zum Beispiel durch Protektor-Handschuhe beim Snowboarden, die Brüche im Bereich des Handgelenks und der Finger vermeiden helfen.
3. Auch für Skifahrer gilt: nie ohne Schutzhelm und möglichst mit Rückenprotektor auf die Piste.
4. Trauen Sie sich nicht zu viel zu:
  - nicht ermüdet oder überanstrengt fahren
  - Pisten nach Können und Tagesform aussuchen
  - besondere Vorsicht am Nachmittag



*Spaß im Schnee auf Ski oder Snowboard: Um Knochen und Gelenke zu schonen, sollte man einige wichtigen Sicherheitstipps beachten.*

**Orthopädische Klinik  
für die  
Universität Regensburg**

**Klinik und Poliklinik  
für Orthopädie**



Universität Regensburg



Klinikum Bad Abbach

Lehrstuhlinhaber und  
Klinikdirektor:  
Prof. Dr. med. Dr. h.c. J. Grifka  
Kaiser-Karl V.-Allee 3  
93077 Bad Abbach  
Tel.: 09405 18 24 55  
E-Mail: [j.grifka@asklepios.com](mailto:j.grifka@asklepios.com)

**Medienkontakt:**  
Karl Staedele  
NewsWork Presse-Agentur  
Bahnhofstraße 46  
93161 Sinzing  
[staedele@newswork.de](mailto:staedele@newswork.de)