



Das Handgelenk: Die «Achillesferse» der Boarder

Im Gegensatz zu der früher verbreiteten Vermutung, dass Snowboarden im Vergleich zum Skifahren eine besonders verletzungsträchtige Sportart sei, zeigen Studien der letzten Zeit, dass das Verletzungsrisiko annähernd gleich hoch ist. Es beträgt 2 bis 6 Verletzte pro 1000 Snowboardtage.

der Spezialist



Dr. med. JAN MIDDENDORP
(49) Spezialarzt FMH für Chirurgie. Zentrum für Gelenk- und Sporttraumatologie in der Pyramide Klinik am See, Zürich.



Der selbstverschuldete Einzelsturz ist in 90% der Fälle die Unfallursache. Das Risikoverhalten der jugendlichen Snowboarder entspricht der Altersgruppe. Die Mehrheit der Stürze erfolgt nach vorne über die Bretterschaukel. Dies führt in 39% der Fälle zur Verletzung der oberen Extremität.

Das Handgelenk Die mit Abstand häufigste Verletzung ist mit 36% die handgelenksnahe Verletzung, die wiederum 53% aller schweren Verletzungen, speziell bei Anfängern, ausmacht. Schulterverletzungen wie Verrenkungen, Sprengung des Schultergelenkes und Schlüsselbeinbrüche treten hauptsächlich bei fortgeschrittenen Boardern auf, die bei hoher Geschwindigkeit stürzen.

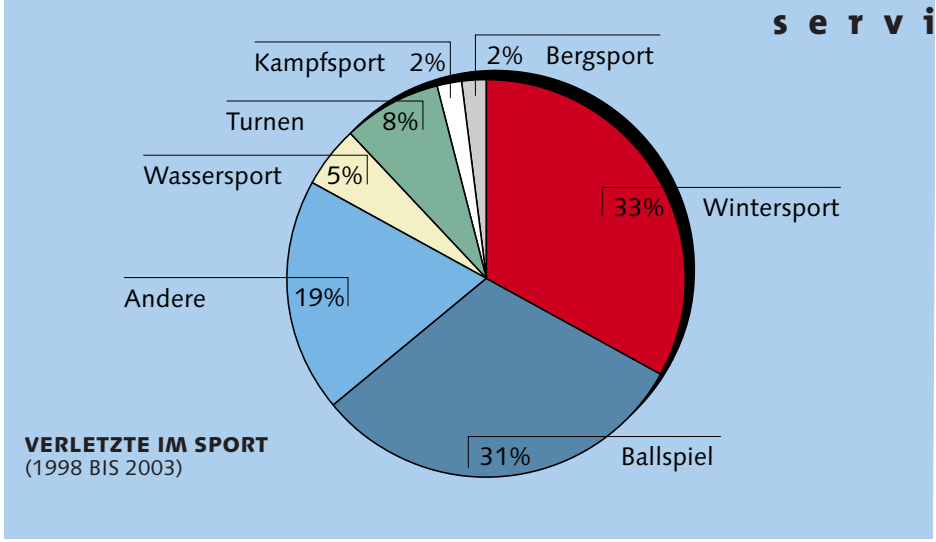
Im Rennsport ist das Kreuzband gefährdet Die Entwicklung geeigneter Snowboardsoftschuhe und ausreissfester Bindungsinserts führte zur Abnahme der Verlet-

zungen an den unteren Extremitäten. Dennoch werden Knieverletzungen, wie Seitenbandläsionen, vordere Kreuzbandrupturen und Schienbeinkopfbrüche hauptsächlich in Zusammenhang mit der Verwendung von Hardboots im Rennsport, bei Landung von Freestylern mit Softboots im Flat der Halfpipe wie auch beim Boardercross gesehen.

Fehldeutung: Aussenband In den letzten Jahren sieht man wieder ein häufigeres Auftreten von Kreuzbandverletzungen in der Halfpipe. Bedingt durch die steilen Seitenwände und den grossen Radien der neuen Super-Halfpipes sind bis zu 10 m hohe Sprünge möglich. Landungen im flachen Teil der Pipe führen dann dazu, dass

→ SPORT IST SCHÖN (UND MANCHMAL GEFÄHRLICH)

Laut bfu-Statistik passiert jeder dritte Unfall im Wintersport. Rund die Hälfte der 93 900 Unfälle zwischen 1998 und 2003 sind auf Skiunfälle (alpin) zurückzuführen (siehe Grafik). Beim Schlitteln, Bobfahren und Skeleton wurden in den Berichtsjahren knapp 7000 Unfälle verzeichnet. Weniger gefährlich ist der Langlaufsport (1400 Unfälle). Am wenigsten Unfälle passieren beim Tourenskifahren (500). Fast so viele Unfälle wie im Wintersport geschehen bei den Ballspielen: 90 800. Einsam an der Spitze ist dabei mit 52 600 Unfällen der Fussball. Als Gefahrenherd erweist sich übrigens auch der Turnersport: 23 600 Unfälle zwischen 1998 und 2003, berichtet die bfu.



ähnlich wie beim alpinen Skifahren durch aktive Quadrizepsanspannung bei Rücklage und durch die zu steifen Spoiler der Softbindungen der Unterschenkel in eine vordere Schublade gedrückt wird. Dadurch kann das vordere Kreuzband reißen.

15% aller beim Snowboarden erlittenen Sprunggelenksverletzungen führen zu einem Abbruch des Processus lateralis tali. Diese snowboardspezifische Verletzung wird oftmals übersehen und als Aussenbandverletzung fehlgedeutet.

Kopf-, Rumpf- und Wirbelsäulenverletzungen treten typischerweise im hochalpinen Gelände auf, wo es bei Abstürzen über Felskanten, im steilen Gelände und bei Lawinenunfällen auch zu schweren Mehrfachverletzungen mit Todesfolge kommen kann. Im Anfängerbereich sind diese Verletzungen eine Rarität.

Das Unfallrisiko mindern Für Anfänger ist das Verletzungsrisiko auf Grund der höheren Sturzfrequenz deutlich erhöht. Die häufigste Verletzung stellt mit 50% aller schweren Verletzungen der handgelenksnahe Bruch dar. Der Einsatz von im Snowboard integrierten Handgelenkschienen kann diese Verletzung auf ein Minimum reduzieren, wie in mehreren Studien gezeigt wurde. Die von der Industrie angebotenen Rumpf- und Extremitäten-Protektorensysteme haben sich im Wettkampfsport sowohl bei den Alpindisziplinen als auch bei den Freestyle- und Snowboardcross-Wettbewerben bewährt. Das Tragen von Helmen wird von der Jugend zunehmend angenommen und macht neben den Wettkampfdisziplinen speziell beim Freeriden, aber auch bei Kindern und Jugendlichen Sinn. Nach wie vor kommt der Snowboardschulung bei entsprechend hoher Zahl von jugendlichen Anfängern grosse Bedeutung zu. Verletzungsgefährdet sind auch erwachsene Anfänger auf Leihmaterial mit den zum Snowboarden ungeeigneten Skischuhen.

Text **Dr. med. Jan Middendorp** Bild **Keropress**