

Winterzeit ist die Zeit der Schneesportverletzungen



Die Wintersaison ist die intensivste Zeit am Ospidal in Scuol. Die Abteilung Chirurgie hat alle Hände voll zu tun mit Wintersportverletzungen. Von Weihnachten bis Saisonende werden im Schnitt jeden Tag neben dem regulären Programm noch zwei, drei Knochenbrüche operiert.

Kreuzbandverletzungen, Schienbeinkopf- und Unterschenkelbrüche - das sind die häufigsten klassischen Wintersportverletzungen der unteren Extremität. «Die Carvingskier ermöglichen es zwar, leicht um die Kurve zu kommen, aber wenn man diese Beschleunigungskräfte muskulär nicht halten kann, verliert man schnell einmal die Kontrolle», sagt Dr. med. Alexander Kerber, Chefarzt Chirurgie und Facharzt für Orthopädie und Traumatologie sowie Sportmediziner am Regionalspital in Scuol. Bandverletzungen, Stauchungen des Schienbeinopfes und Spiralbrüche am Unterschenkel seien meistens die Folge.

ANDERE VERLETZUNGEN BEI SNOWBOARDERN

Skitourenfahrer und Snowboarder hingegen weisen andere Verletzungen auf. «Skitourenfahrer fahren im Tiefschnee und dabei kommt es eher zu Bandverletzungen am Knie und bei der Kollision mit einem im Schnee verborgenen Felsen zu Unterschenkelbrüchen auf Höhe des Skischuhrandes», erklärt der Facharzt. Bei den Snowboardern seien Bandverletzungen im Fussbereich und Knie häufiger. Aber auch Unterarmfrakturen würden hier häufiger anzutreffen.

Auch beim Schlittelfahren können Unfälle passieren. «Auf der Schlittelbahn, wo die Bahnen gut präpariert und markiert sind, geschieht meistens wenig», sagt Alexander Kerber. Wirbelsäulenstauchungen können am ehesten durch verunglückte Sprünge vorkommen. Auch geraten die Schlitten-



fahrer vereinzelt mit dem Fuss zwischen Schlitten und Bande, was zu Quetschungen und teilweise Brüchen im Knöchelbereich führen kann. Natürlich gehören auch das Eislaufen oder Hockeyspielen zu beliebte Freizeitaktivitäten mit einem gewissen Unfallrisiko.

Alexander Kerber stellt fest, dass hin und wieder die körperliche Fitness und das Tempo nicht im richtigen Verhältnis zueinander stehen. «Viele Unfälle passieren, weil die Leute nach einigen Stunden intensiven Fahrens nicht mehr in der Lage sind den Ski zu kontrollieren», erläutert er. Der Facharzt rät deswegen als präventive Massnahme, vor der Skisaison mehr und gezielt zu trainieren. In den Skiferien sind die Gäste meistens jeden Tag auf der Piste, oftmals während einer ganzen Woche. Im Alltag hingegen machen sie wenig bis gar keinen Sport. Umso wichtiger sei eine gute Vorbereitung auf die Skiferien. Ein bis zwei Lauftrainings pro

Woche, verbunden mit regelmässigen Balanceübungen sind normalerweise ausreichend, um sich richtig auf die Skiferien vorzubereiten.

Während der Wintersaison sind die meisten Unfallpatienten Feriengäste. Im Team von Alexander Kerber herrscht während dieser intensiven Monate eine Urlaubssperre. «Damit genügend Manpower zur Verfügung steht, um das Patientenaufkommen während der Saison zu bewältigen», so der Chefarzt. Denn mit der Notfallbehandlung und der operativen Versorgung der Verunfallten ist es nicht getan. Das Team des Ospidal kümmert sich natürlich auch um die Organisation einer nötigen Rehabilitation, der Physiotherapie oder des Rücktransports entweder direkt nach Hause oder in ein heimatnahes Spital, «damit die vermeintlichen Pechvögel doch noch mit einem guten Gefühl das Tal wieder verlassen und hoffentlich bald wieder einmal ins Engadin zum Skifahren kommen», ergänzt Kerber mit einem Augenzwinkern.