

UNFALLGEFAHR

## Kein guter Rutsch: Am Eis brechen die Knochen



Stürze auf dem Eis ziehen nicht selten Verletzungen nach sich. (Bild: Dmitriy Yermishin/stock.adobe.com)

**Ob Kunsteisbahn oder zugefrorener Teich: Die Sturzgefahr auf Kufen wird von vielen unterschätzt. Am Häufigsten kommt es zum Bruch der Handgelenke oder Kopfverletzungen.**

Cooler Musik, eine frisch präparierte Fläche, Spaß mit Freunden am Eislaufplatz. Oder finden Sie es auf einem Teich am Natureis idyllischer? Die Bewegung auf Kufen ist an sich gesund, trainiert den ganzen Körper, das Herz-Kreislauf-System und schult den Gleichgewichtssinn. Der Effekt wird als „moderate Ausdauerbelastung“ eingestuft, durchschnittlicher Kalorienverbrauch pro Stunde: 400 kcal.

Ohne Vorkenntnisse oder entsprechende Grundkondition sollte man sich allerdings nicht auf rutschigen Untergrund wagen. Es ist auch sinnvoll, sich einmal den richtigen Bewegungsablauf vom Profi zeigen zu lassen. Jeder muss gezielt bremsen und ausweichen können - das erfordert Übung. Denn die Gefahren des Wintervergnügens werden häufig unterschätzt. Laut [Kuratorium für Verkehrssicherheit KFV](#) verletzen sich jährlich etwa 4800 Personen (Stand 2015) beim Eislaufen, mehr Männer als Frauen. Jedes dritte Unfallopfer ist ein Kind oder Jugendlicher bis 15 Jahre. Die meisten Spitalsaufenthalte gibt es in Wien.



Jeder Zweite erleidet Knochenbrüche, v. a. der Handgelenke. (Bild: 2002lubava1981/stock.adobe.com)

### Reicht ein Gips, oder ist Operation notwendig?

Neben Stürzen sind oft auch Zusammenstöße der Grund für Verletzungen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen erleidet schwere Knochenbrüche. Besonders hart - im wahrsten Sinn des Wortes - trifft es das Handgelenk, da wir bei Übergewicht nach vorne reflexartig die Arme ausstrecken, um uns abzustützen. Das bestätigt auch [Prof. Dr. Gobert von Skrbensky, Sport- und Unfallchirurg an der Wiener Privatklinik](#): „Ein sogenannter Handgelenksnahebruch ohne Gelenkbeteiligung wird konservativ, d. h. ohne Operation mit einem Gipsverband

behandelt. Ist die Gelenkfläche durch den Bruch verschoben, muss dies mittels Eingriff wieder eingerichtet werden. In Zuge dessen kann arthroskopisch (Gelenkspiegelung) die Knorpelfläche eingesehen und korrekt angepasst werden, um eine vorzeitige Gelenkabnutzung zu verhindern. Im Anschluss wird der Knochen meist verplattet."

### Spezielle Ergotherapie zum Muskelaufbau

Durch die längere Ruhigstellung ist begleitende Ergotherapie - eine spezielle, funktionelle Physiotherapie im Bereich der Arme - essenziell. „Im Handlabor wird seitensynchron die Funktion nach Fixierung und nach Operation durch den Einsatz von mechanischen Geräten sowie durch Muskelstimulation wiederhergestellt“, so Prof. v. Skrbensky. Bei dieser Technik kommt eine Elektrode, ähnlich einem EKG, zum Einsatz, die den Muskelimpuls abtastet und auf die verletzte Seite überträgt. Somit können die Bewegungsabläufe geübt werden, die der Patient zu diesem Zeitpunkt selbst nicht aktiv durchführen könnte."



Frische Luft ist an sich ein Gesundheitsfaktor, Natureis kann aber tückisch sein. (Bild: lightpoet/stock.adobe.com)

Da Stürze auf dem Eis oft hintüber erfolgen, sehen Unfallmediziner in der Wintersaison häufig auch Schädelverletzungen. Kinder, die aufgrund der noch empfindlicheren Gehirngefäße besonders gefährdet sind, sollten einen Ski- oder Hockeyhelm tragen. Eine Alternative für Erwachsene kann ein Sturzband sein, das die Sturzenergie durch Verformung minimiert. Ski- oder feste Lederhandschuhe reduzieren das Risiko einer Schnittverletzung durch nachkommende Läufer, wenn man auf dem Boden liegt und den blanken Kufen ausgesetzt ist.

### Zusammenfassende Sicherheitstipps:

- Handgelenksprotektoren und dicke Handschuhe schützen die Hände vor Verletzungen.
- Helm oder Sturzband tragen.
- Geschwindigkeit kontrollieren.
- Rücksicht auf andere nehmen.
- Die Regeln auf Eislaufplätzen beachten, immer in die vorgegebene Richtung fahren und nicht durch übermütige Aktionen andere Läufer gefährden.
- Sich in der Natur nur auf Flächen wagen, die von den zuständigen Stellen freigegeben sind. Warntafeln beachten und Sperrzonen nicht betreten.
- Festigkeit der Eisfläche überprüfen.
- Vorsicht bei Unterbrechungen im Eis wie Bootsanlegestellen und nicht oder nur unzureichend zugefrorene Stellen.
- Achtung: Dort wo Sie Vögel auf dem Eis sehen, befindet sich meist eine Wasserstelle und die Oberfläche ist daher dünn und brüchig.

*Karin Podolak, Kronen Zeitung*