

05.12.13 10:21
Uhr

Die ASU-Unfallstatistik 2012/13 - Gezielt Verletzungsrisiken vorbeugen

Im vergangenen Winter waren besonders viele Skifahrer auf den Pisten unterwegs. Und dennoch: Noch nie mussten so wenige Verletzte stationär behandelt werden. Seit Beginn der Statistik-Aufzeichnungen der „Auswertungsstelle für Skiunfälle“ (ASU) in der Saison 1979/80 sind die Unfallzahlen um mehr als 58 Prozent zurückgegangen. Doch Fakt ist auch: Skiunglücke passieren! Das Gesamtrisiko ist im Vergleich zur Vorsaison geringfügig gestiegen, ebenso das immer noch geringe Risiko eines Kollisionsunfalls. Was also tun, um die eigene Verletzungsgefahr möglichst klein zu halten? Prävention in Form von Muskelaufbau der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur mit Rumpfstabilisierung sowie eine Verbesserung der Ski-Technik und eine korrekte Bindungseinstellung sind ausschlaggebend!



Mehr Skifahrer auf Deutschlands Pisten

Der vergangene Winter bot mit großen Neuschneemengen und konstant sehr guten Bedingungen eine außerordentlich gute Skisaison! Nicht nur auf klassischen Alpinski, sondern auch beim Tourengehen und Freeriden konnten die Skisport-Fans erstklassige Skitage genießen. Das belegen auch die Zahlen: In Deutschland ist die Anzahl der Gesamt-Skitage im Vergleich zur Saison 2011/12 um 18 Prozent gestiegen. Währenddessen kletterte die Zahl in Österreich um 11,9 Prozent, in der Schweiz um 4,7 Prozent nach oben. Laut Angaben der Seilbahnverbände waren demnach in der zurückliegenden schneereichen Saison wesentlich mehr Skifahrer in den Skigebieten der Alpen unterwegs als noch im Winter zuvor.

Historisch niedriger Wert bei stationär behandelten Skifahrern

Trotz der großen Anzahl an Skisportfreunden war die Anzahl der stationär behandelten verletzten Skifahrer bereits im Winter 2011/12 so gering wie niemals zuvor. Dieser historische Wert konnte nun abermals unterschritten werden. In der vergangenen Wintersaison 2012/13 mussten lediglich 0,84 von 1.000 Skifahrern oder hochgerechnet etwa 3.550 Skisportler nach einer Verletzung stationär in ein Krankenhaus aufgenommen werden.

Leichter Anstieg bei den Verletzungen im alpinen Skisport

Während die stationären Aufnahmen sanken, stieg die Gesamtanzahl der Skiunfälle in Deutschland im Vergleich zur Vorsaison leicht an. Mit hochgerechnet 41.000 bis 43.000 Verunglückten, verletzten sich in der Saison 2012/13 geringfügig mehr Skifahrer als noch im Jahr zuvor. Die Zahl ist hierbei jedoch in den vergangenen drei Jahren auf einem historisch tiefen Wert geblieben. In der Tat konnte seit Beginn der ASU-Statistik im Jahre 1979/80 ein Rückgang der Verletzungszahlen von insgesamt über 58 Prozentpunkten verzeichnet werden! Betrachtet man die Verletzungslokalisationen, stellt man sowohl für das Risiko für Knieverletzungen als auch das für Schulterverletzungen einen leichten relativen Anstieg fest. Ebenfalls sehr leicht gestiegen ist das Risiko für Kollisionsunfälle auf 1,20 je 1.000 Skifahrer. Kopfverletzungen hingegen gingen insgesamt um etwa 1,5 Prozentpunkte zurück. Eine positive Tendenz, auch da sie einmal mehr aufzeigt, dass das Helmtragen seine Funktion durchaus erfüllt. Die Helmtragequote von über 90 Prozent bestätigt ein gewachsenes Sicherheitsbewusstsein in der Bevölkerung.

Unterschiedliche Verletzungsarten bei Frauen und Männern

Betrachtet man wiederum die Verletzungen getrennt nach Geschlechtern, fällt insbesondere auf, dass Schulterverletzungen deutlich häufiger Männer betreffen. „Männliche Skisportler sind in der Regel mit einer höheren Durchschnittsgeschwindigkeit unterwegs, somit treten höhere äußere Kräfte auf und dadurch fallen auch die Stürze heftiger aus“, erklärt DSV-Mannschaftsarzt PD Dr. Peter Brucker, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie in der Abteilung für Sportorthopädie am *Klinikum rechts der Isar* in München. Richtiges Sturzverhalten, wie es etwa im Skikurs gelehrt wird, kann helfen, schwere Schulterverletzungen zu verringern. Eine besonders brisante Tendenz liefern auch die Unfallzahlen der Skisportlerinnen, die deutlich häufiger von schweren Knieverletzungen betroffen sind. Bei weiblichen Skifahrern betrifft nahezu jede zweite Verletzung das Kniegelenk. Dem liegen laut PD Dr. Peter Brucker vor allem drei Tatsachen zugrunde: Frauen haben im Vergleich zu Männern eher X-Beine, die für vordere Kreuzbandrisse prädestiniert sind. Oft neigen Skifahrerinnen im Anfängerbereich auch zur Rücklage auf den Ski, wodurch sie die Schwünge weniger gut kontrollieren können. Insgesamt verletzen sich Frauen öfter bei Drehstürzen mit geringer Geschwindigkeit. Dabei reicht die Sturzenergie dann nicht aus, um die Skibindung rechtzeitig oder überhaupt zu lösen.

Ski-Technik, Prävention und Bindungseinstellung ausschlaggebend

„Eine regelmäßige, mindestens jährliche Bindungseinstellung sowie eine genaue Kontrolle der Bindungsfunktion sind deshalb vor allem bei Frauen äußerst wichtig und können helfen, das Verletzungsrisiko zu reduzieren.“ Daneben sind auch eine richtige Ski-Technik sowie ein konsequenter Muskelaufbau ausschlaggebend. „Frauen haben im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht weniger Kraft im Oberschenkel als Männer. Es ist daher besonders für sie wichtig, im Vorfeld der Saison sowohl die Bein- als auch die Hüft- und Rumpfmuskulatur im Training gezielt zu stärken.“ Ein funktionell vorbeugendes Training muskulärer Art könne helfen, Fehlstellungen wie etwa eine x-beinige Haltung zu kompensieren. „Gerade Frauen haben durch präventive Maßnahmen wie ein intensives Sommertraining, eine korrekte Bindungseinstellung oder das Erlernen der richtigen Ski-Technik sehr gute Chancen, das eigene Verletzungsrisiko insbesondere am Kniegelenk gering zu halten.“

ASU-Unfallstatistik 2012/13

Die vollständige ASU-Unfallstatistik 2012/13 finden Sie unter www.ski-online.de/sis.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihr Ansprechpartner:

↓ [Download V-Card](#)

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2013 Deutscher Skiverband e.V.