

ANGST VOR DEM STURZ

Die meisten Skiverletzungen sind die Folge von Stürzen. IAS-Mitglied Veit Senner, Professor für Sportwissenschaften an der Technischen Universität München, hat mehrere hundert Stürze ausgewertet und beantwortet die wichtigsten Fragen.

Was sind die häufigsten Stürze ?

Es gibt mehrere hundert Sturzsituationen: Das Verkanten bei gebeugtem Bein geschieht oft nach einem harmlosen Absitzen, wenn sich der Ski im Schnee eingräbt. Dann beobachtet man häufig den Drehsturz mit gestrecktem Bein, der auch bei sehr geringem Fahrtempo vorkommt. Zu einem Frontalsturz nach Verschneiden kommt es dagegen eher bei hoher Geschwindigkeit. Ein „Klassiker“ ist auch der Ausheber, bei dem der Skifahrer mit Rücklagetendenz auf dem Boden landet.

Kann oder soll man Stürzen üben ?

Theoretisch schon. Aber wie soll das in der Praxis aussehen ? Es wäre sicher sinnvoll, eine gewisse Routine im Stürzen zu erlangen, wie das beispielsweise beim Judo Bestandteil des Trainings ist. Denn wer einen Sturz um jeden Preis vermeiden will, riskiert durch die Verrenkungen unter Umständen eher eine Verletzung, als wenn man den Sturz zulässt.

Wie lässt sich die Angst vor einem Sturz abbauen ?

Nur schwer. Denn ein Sturz bei hoher Geschwindigkeit auf harter Piste ist nun mal unangenehm, das nimmt keiner gerne hin. Nicht immer fällt man so weich wie im Tiefschnee. Bei Kindern ist das anders. Sie begreifen das Stürzen als unvermeidlichen Teil des Skifahrens und gehen entsprechend entspannt damit um.

Ist das Verletzungsrisiko nach einem Sturz altersbedingt ?

Man weiß, dass die Knochenfestigkeit bei Kindern noch nicht voll ausgebildet ist. Deshalb ist hier das Knochenbruchrisiko höher. In der Pubertät ist diese Manko aber ausgeglichen. Im höheren Alter kann Osteoporose, also Knochenschwund, beim Verletzungsrisiko eine Rolle spielen.

Und der berühmte Unterschied zwischen Mann und Frau ?

Man weiß, dass bei Frauen ab etwa 30 Jahren das Risiko einer Bänderverletzung ansteigt. Auch das Sturzmuster ist auf Grund der unterschiedlichen Fahrgeschwindigkeiten bei Männern anders als bei Frauen.