

Thema: Physiotherapie

Autor: Eva Rohrer

Schwachstelle der Frauen sind die Knie, Leistenbrüche gefährden die Männer

Schmerzen auf der Skipiste

Der schneereiche Winter lockt noch immer viele Hobby-Sportler auf die Skihänge. Eisige oder „patzige“ Schneeverhältnisse erhöhen das Unfallrisiko. Etwa ein Drittel aller Verletzungen betreffen die Knie. Was viele nicht wissen: Leistenbrüche können zum Akutproblem werden.

Die Damen landen zwar seltener als Männer auf dem Boden, verletzen sich aber doppelt so oft am Knie. „Was daran liegt, dass Frauen anders stürzen. Sie fallen eher nach hinten – es entsteht große Hebelwirkung – und in X-Bein-Stellung“, erklärt Gunther Mittermayr, Physiotherapeut am LKH Rohrbach (OÖ). So steigt die Gefahr für Bänderverletzungen im Knie. Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen senken das Risiko.

Weniger Knochenbrüche dank moderner Skibindung. Verletzungen verlagern sich auf die Knie. Vor allem bei Frauen, weil sie anders stürzen.

Vor unbehandeltem Leistenbruch warnt OA Dr. Christian Pauzenberger, LKH Kirchdorf (OÖ). Beim

Schwingen und Bremsen wird die Bauchspannung erhöht, Lücken im Gewebe verengen sich und können

Darmteile lebensgefährlich einklemmen (stechender Schmerz). Dann muss sofort operiert werden. Eva Rohrer



foto: milanmarkovic78 - stock.adobe.com