



Expertentipp

Verletzungen der Wirbelsäule im Wintersport

Dr. Pierre-Pascal Girod

Facharzt für
Neurochirurgie



Wintersportarten wie Skifahren, Snowboarden oder Rodeln erfreuen sich großer Beliebtheit, bergen jedoch ein erhebliches Verletzungsrisiko – insbesondere für die Wirbelsäule. Durch hohe Geschwindigkeiten, harte Pisten und Stürze auf unvorhersehbarem Untergrund kann es zu schwerwiegenden Traumata kommen. Häufig betroffen sind die Brust- und Lendenwirbelsäule, seltener die Halswirbelsäule. Typische Verletzungen reichen von Prellungen und Bandzerrungen bis hin zu Wirbelkörperfrakturen oder gar Querschnittslähmungen bei Rückenmarksverletzungen.

Ursachen sind meist Kontrollverlust, Zusammenstöße oder fehlerhafte Landungen nach Sprüngen. Zu den Risikofaktoren zählen mangelnde Kondition, unzureichende Ausrüstung und Selbstüberschätzung. Moderne Schutzsysteme wie Rückenprotektoren können die Belastung auf die Wirbelsäule deutlich reduzieren, bieten jedoch keinen absoluten Schutz.

Prävention spielt daher eine entscheidende Rolle: Gute körperliche Vorbereitung, Aufwärmübungen, das Anpassen der Geschwindigkeit an Können und Pistenverhältnisse sowie das Tragen geeigneter Schutzausrüstung sind essenziell. Bei Verdacht auf eine Wirbelsäulenverletzung sollte die betroffene Person ruhiggestellt und nicht bewegt werden, bis professionelle Hilfe eintrifft. Nur durch umsichtiges Verhalten lassen sich schwere Wirbelsäulenverletzungen im Wintersport wirksam vermeiden.



PRIVATKLINIK HOCHRUM
SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN

Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.