

Unfälle beim Bergwandern und Alpinskifahren – epidemiologische Daten aus den österreichischen Alpen

Accidents during Mountain Hiking and Alpine Skiing – Epidemiological Data from the Austrian Alps

ACCEPTED: September 2020

PUBLISHED ONLINE: November 2020

Faulhaber M, Pocecco E, Posch M, Ruedl G. Accidents during mountain hiking and alpine skiing – epidemiological data from the Austrian Alps. *Dtsch Z Sportmed.* 2020; 71: 293-299. doi:10.5960/dzsm.2020.465

Einleitung

Bergsportarten erfreuen sich in den letzten Jahrzehnten sowohl im Wettkampf- (z.B. ein- oder mehrtägige Trail-Running-Events) als auch im Freizeitbereich zunehmender Beliebtheit. Bergwandern im Sommer und Alpinskifahren im Winter werden als die am häufigsten praktizierten Freizeitsportarten in den Alpen angesehen. Den positiven gesundheitlichen Effekten dieser Sportarten steht das Risiko für Verletzungen und Todesfälle gegenüber. Sowohl beim Bergwandern als auch beim Alpinskilaf sind traumatische Unfälle für ca. 50% der Notfälle verantwortlich. Das Wissen um Risiken und Risikofaktoren dieser Unfälle ist für beratende Personen von großer Bedeutung, um Bergsportaktivitäten sicherer zu machen. Dieser Artikel präsentiert auf Basis epidemiologischer Studien in den österreichischen Alpen Erkenntnisse zu traumatischen Unfällen beim Bergwandern und beim Alpinskilaf.

häufigste anatomische Verletzungslokalisation (ca. 40%) ist bei beiden Geschlechtern das Sprunggelenk. In ca. 75% der Fälle ereignen sich Stürze beim Abstieg, wobei hier eine bereits bestehende Ermüdung und/oder die ungewohnte exzentrische Belastung (u. U. mit einem Rucksack als Zusatzgewicht) eine Rolle spielen dürften. Opfer von Stürzen sind älter als der Durchschnitt der Bergwanderer/innen und 70% davon sind mit einer Beeinträchtigung des Sehvermögens behaftet. Bergwanderer/innen sollten die in der Tabelle angeführten Empfehlungen bereits in der Vorbereitung auf Bergtouren beachten, um ihr Sturzrisiko möglichst gering zu halten.

Stürze beim Bergwandern – Risiken und präventive Maßnahmen

Die Zahl der Todesfälle in den Jahren 2006 bis 2014 blieb relativ konstant, die Zahl der nicht-tödlichen Unfälle stieg um ca. 5% pro Jahr. Dies deutet darauf hin, dass Bergwandern im Hinblick auf tödliche Stürze sicherer geworden ist. Im Vergleich zu Männern haben Frauen ein höheres Risiko für nicht-tödliche sturzbedingte Unfälle (OR 1,84) und ein geringeres Risiko für tödliche Unfälle (OR 0,58). Die

Unfälle beim alpinen Freizeitskilaf – Risiken und präventive Maßnahmen

Das Verletzungsrisiko auf Österreichs Skipisten liegt aktuell unter 1 Verletzung pro 1000 Skitage, und das Todesfallrisiko aufgrund traumatischer Ereignisse beläuft sich auf 0,36 Todesfälle pro Million Skitage. In 80-90 % der Unfälle sind selbstverschuldete Stürze und lediglich in 10-15 % Kollisionen die Unfallursache. Das Kniegelenk ist die häufigste anatomische Verletzungslokalisation (ca. 33%). Das Risiko einer Verletzung des vorderen Kreuzbandes ist bei Frauen dreimal so hoch wie bei Männern, wobei hier hormonelle, anatomische und neuromuskuläre Faktoren eine Rolle spielen dürften. Effektive präventive Maßnahmen zur Unfall- und Verletzungsprävention umfassen die in der Tabelle angeführten Punkte.

Tabelle 1

Ausgewählte Empfehlungen zur Prävention von Stürzen beim Bergwandern und von traumatischen Unfällen beim Alpinskilaf.

	BERGWANDERN	ALPINSKILAUF
In der Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> - Regelmäßige Kontrolle der Sehkraft und der Sehhilfe - Training der unteren Extremitäten mittels exzentrischer Belastungen - Körpergewichtsreduktion (übergewichtige Personen) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jährliche Kontrolle der Bindung und deren Einstellung - Spezifische Skigymnastik - Verbesserung der eigenen Skitechnik (Skikurse)
Während der Ausübung	<ul style="list-style-type: none"> - Konditionelle Reserven für den Abstieg einplanen - Regelmäßige Pausen während des Abstiegs - Bei starker Ermüdung Benutzung von Seilbahnen o.ä. für den Abstieg 	<ul style="list-style-type: none"> - Schutzausrüstung (Helm, Protektoren) - Dem Skikönnen angepasste Geschwindigkeit - Kein Alkohol während des Skitages

1. UNIVERSITY INNSBRUCK, *Department of Sport Science, Austria*
2. PEDAGOGICAL UNIVERSITY TYROL, *Austria*



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Martin Faulhaber
University Innsbruck
Department of Sport Science
Fürstenweg 185
6020 Innsbruck, Austria
✉ : Martin.Faulhaber@uibk.ac.at