

Nicht ohne gutes Schuhwerk und Skihelm

Schlitteln liegt bei Alt und Jung voll im Trend. Leider überstehen nicht alle Schlittler ihre Abfahrten. Thomas Müller, Chefarzt der Notfallstation am Kantonsspital Graubünden, betreut in der Winterzeit immer wieder verletzte Schlittler. Es gilt, wichtige Schlittelregeln zu beachten.

■ Michèle Albertin

Winterzeit heisst Hochsaison für die Notfallstation des Kantonsspitals Graubünden. Über 1000 verunfallte Wintersportler müssen jährlich im Kantonsspital Graubünden betreut werden – darunter auch viele Schlittler. «Aktuell handelt es sich bei zehn Prozent aller Wintersportunfälle um Schlittelunfälle», sagt Tomas Müller, Chefarzt der Notfallstation am Kantonsspital Graubünden. Schlitteln ist in den letzten Jahren enorm in Mode gekommen. Die Wintersportorte haben aufgerüstet, und viele Bergbahnen haben in ihre Schlittelpisten investiert. Hinzu kommt, dass dieser Sport für die meisten einfach und rasch zugänglich ist.

Immer mehr Personen nutzen deswegen diese Möglichkeit, um ein paar gesellige Stunden an der frischen Luft und im Schnee zu geniessen – und zwar alle Altersgruppen, von Kindern bis hin zu Senioren.

Gemäss der Unfallstatistik der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) verletzten sich 2016 bei der Ausübung dieses Sports rund 7200 Personen. Auch in diesem Jahr werden ähnlich hohe Zahlen erwartet.

Die Unfallmuster bei den Verletzten sind seit Jahren dieselben und die Verletzungen teilweise schwerwiegend. Gemäss Chefarzt Müller ziehen sich viele Personen Brüche und Verletzungen an der unteren Extremität das

heisst Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Füsse zu. Nicht selten kommt es aber auch zu Rücken- oder Kopfverletzungen. «Etwa jede fünfte Person, die beim Schlitteln verunfallt, zieht sich eine Kopfverletzung zu – dies kann von einer leichten Hirnerschütterung bis hin zu einer schwerwiegenden Hirnblutung gehen», erklärt der erfahrene Unfallchirurg. Auch am Kantonsspital Graubünden müssen jährlich ein bis zwei schwerstverletzte Schlittler behandelt werden.

Besonders wichtig: Schutzausrüstung

Auch die Statistiken zeigen, dass Schlitteln nicht ungefährlich ist. Erfahrung sowie eine gute Schutzausrüstung können entscheidende Voraussetzungen sein, damit das Schlittelvergnügen nicht im Spital endet. Leider sind sich dessen nicht viele Personen bewusst. Tatsache ist: Schlitteln wird oftmals unterschätzt und viel zu leichtfertig angegangen: Bekannt als Geselligkeitssport bei einem Firmen- oder Vereinsnachlass, bei dem nicht selten vor der Abfahrt noch ordentlich Alkohol getrunken wird. Dabei können gerade solche Fahrten fatale Folgen haben.

Aus diesem Grund sind Prävention und Sicherheit wichtig. Denn: Wer die notwendigen Regeln einhält und eine korrekte Schutzausrüstung trägt, hat weniger zu befürchten und kann sein eigenes Unfallrisiko deutlich vermindern.

Gemäss Müller ist die Geschwindigkeit beim Schlitteln ein entscheidender Faktor. «Viele Personen überschätzen sich und passen die Geschwindigkeit nicht den Verhältnissen und ihrem Fahrkönnen an. Das erhöht die Gefahr, vor allem in Zeiten, in denen wenig Schnee liegt.» Ein Schlittler sollte nur so viel Tempo haben, dass er seinen Schlitten noch unter Kontrolle hat. Eine effiziente Lenk- und Bremstechnik ist ebenfalls unerlässlich. Rodelschlitten lassen sich im Unterschied zum altbekannteren Davoser Schlitten aufgrund ihrer beweglichen Konstruktion besser lenken und sind sogar auf eisigen Unterlagen steuerbar. Damit können Schlittler eher ausweichen und Kollisionen vermeiden. Das ist wichtig, denn Kollisionen – beispielsweise mit anderen Schlittlern oder einem Fahrzeug beziehungsweise mit einem Baum oder einer Bretterwand – stellen die häufigste Ursache von schweren Verletzungen dar.

Gut ausgerüstet wie beim Skifahren

Eine gute Schutzausrüstung erhöht die Sicherheit und kann heftige Verletzungen verhindern. «Gutes Schuhwerk mit entsprechendem Profil lässt den Fahrer eher die Kontrolle über den Schlitten bewahren», er-



Der Bruch vorher und nachher: Ein offener Sprunggelenkbruch, den sich eine Schlittlerin nach einer Kollision mit einer Bretterwand zugezogen hat (Bild links). Und so sieht der offene Sprunggelenkbruch nach der Operation aus (rechts).
Bilder Kantonsspital Graubünden

klärt Chefarzt Müller. Und weiter: «Ebenso ist Helmtragen eigentlich Pflicht. Leider beobachten wir heutzutage immer noch sehr viele Personen, die ohne Helm schlitteln, was ebenfalls schwerwiegende Folgen haben kann, wenn es zu einem Zusammenstoss kommt.» Sein Fazit: Beim Schlitteln sollte man ebenso gut ausgerüstet sein wie beim Skifahren.

Zudem hat die Witterung einen nicht unwesentlichen Einfluss auf das Schlitteln, sie kann sogar die Verletzungsgefahr weiter erhöhen. Liegt weniger Schnee, sind die eingerichteten Sturzzone nämlich oftmals weniger gut gepolstert als beispielsweise bei Neuschnee – und das ist nicht ungefährlich. Fehlt der Schnee, prallen die Fahrer in der Schutzzone härter auf und können sich eher

etwas brechen. Gerade in diesen Situationen sollte daher noch mehr Rücksicht auf die Einhaltung einer angemessenen Geschwindigkeit geachtet werden.

Um das Verletzungsrisiko weiter zu vermindern, empfiehlt Müller, sitzend und nicht liegend zu schlitteln. «Ein Aufprall ist viel ungefährlicher für den Körper, wenn man auf dem Schlitten sitzt, als wenn man Kopf voran in ein Hindernis fährt.» Gleich wie beim Skifahren gelten auch für Schlittelpisten Verhaltensregeln, die vom bfu herausgegeben werden. Diese weisen Fahrer an, sich rücksichtsvoll und vorausschauend auf den Pisten zu verhalten.

«Alkohol sollte tabu sein»

Auf den Schlittelpisten sind auch immer wieder alkoholisierte Fahrer anzutreffen. Dazu folgender Rat von Müller: «Alkohol sollte auf den Schlittelpisten tabu sein, weil er zum Kontrollverlust führt und die Fahrer damit sich selber und auch andere Fahrer gefährden.» Schlitteln wird auch künftig vielen Wintersportlern Freude bereiten. Und wenn sich die Fahrer an ein paar einfache Verhaltensregeln halten und auf die nötige Schutzausrüstung achten, muss ein Schlittelausflug auch nicht im Kantonsspital Graubünden enden...



Thomas Müller behandelt jährlich viele verunfallte Wintersportler auf der Notfallstation des Kantonsspitals Graubünden.

Bilder Michèle Albertin

SCHLITTELREGELN

- Verhaltensregeln der bfu beachten
- Skihelm tragen
- gutes Schuhwerk tragen
- angemessene Geschwindigkeit
- auf Alkohol verzichten
- sitzend und nach vorne schauend schlitteln
- winteraugliche Kleidung tragen (inklusive Skihandschuhe)

ARBEITSALLTAG MIT SCHLITTELUNFÄLLEN



Der Schlittelausflug endet leider für einige Wintersportler jährlich auf der Notfallstation.



Hektisches Treiben auf der Notfallstation. Das Behandlungsteam ist gefordert.



Auch im Gipszimmer müssen an diesen Tagen viele kaputte Knochen versorgt werden.