

So schützen Sie Kopf und Hüfte bei einem Sturz

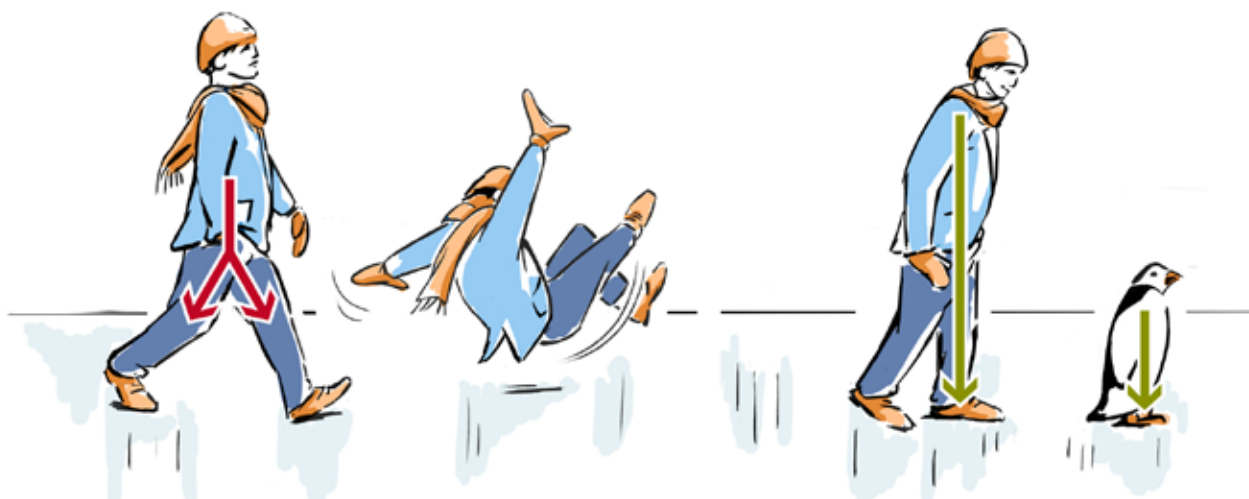
Berlin (BE). Bei Blitzeis und Schneefällen verzeichnen Deutschlands Notaufnahmen jedes Jahr einen Anstieg an Knochen- und Gelenkverletzungen – Orthopäden und Unfallchirurgen haben bei Glatteis-Stürzen alle Hände voll zu tun. Kliniken passen unter großem Aufwand ihre OP-Tages- und Notfallprogramme an und öffnen zusätzliche OP-Säle, damit die Notfallteams den erhöhten Anfall an akuten Verletzungen versorgen können. „An Glatteis-Tagen operieren wir rund um die Uhr. Bei Brüchen an Armen und Beinen können wir schnell und gut helfen. Bei Stürzen auf Kopf, Becken und Hüfte können Verletzungen auch lebensbedrohlich werden“, sagt Prof. Dr. Ulrich Stöckle, stellvertretender Präsident der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU).

Daher rät die DGOU mit der richtigen Sturztechnik kritische Körperteile wie den Kopf zu schützen. Dabei soll die Sturzenergie teilweise auf Körperteile wie die Hände umgeleitet werden. Einer der Tipps heißt daher: Bei Glatteis, Hände aus den Taschen.

Worauf es ankommt, um Stürze zu verhindern, erklärt DGOU-Präventionsexperte Dr. Christopher Sperring: „Wir vermeiden den Aufprall auf den Hinterkopf, wenn wir bei Glatteis langsam gehen und den Körperschwerpunkt leicht nach vorn verschieben – rutschen wir aus und kommt es zum Sturz, fallen wir eher nach vorne. Hier können wir uns entweder mit den Händen abfangen oder seitlich abrollen. Beim Sturz auf Glatteis ist es entscheidend, den Körper bewusst zu entspannen, die Energie des Aufpralls über eine größere Fläche zu verteilen und kritische Bereiche wie den Kopf zu schützen. Das muss eigentlich von Kindheit an trainiert werden, damit im Notfall die Reflexe richtig einsetzen. Daher rate ich Eltern, schon mit ihren Kindern über Sturzrisiken zu sprechen und die Technik zu trainieren. Man muss sich das vorstellen wie bei einem Fußballspieler: Sie lernen, wie sie sich seitlich oder über die Schulter abrollen können, um die Aufprallenergie zu verteilen. Kinder und Erwachsene können das beispielsweise auf einem Trampolin üben. Es geht darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen.“

DGOU Deutsche Gesellschaft für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Der Pinguin-Gang – Sicher auf Eis gehen



Normalerweise liegt der Körperschwerpunkt beim Gehen genau in der Körpermitte, verteilt auf beide Beine.

Die Beine stehen nicht im rechten Winkel zum Boden, wenn sie das Körpergewicht tragen. Auf Eis kann dies zu schweren Stürzen führen.

Um sicher auf Eis zu gehen, sollte der Körperschwerpunkt immer genau über dem vorderen Bein ausgerichtet sein. Der Fuß setzt mit ganzer Sohle auf. Die Schritte sind klein und langsam.

Der Pinguin macht es vor.

Unser Tipp: Stellen Sie sich einfach vor, Sie wären ein Pinguin. Bewegen Sie sich – wie er – im Pinguin-Gang

Ein Sturz auf den Kopf oder die Hüfte kann gerade für ältere Menschen oder bei Einnahme von Blutverdünnern sehr gefährlich werden – es drohen schwere Verletzungen wie Blutungen im Gehirn, ein Schädel-Hirn-Trauma oder ein Oberschenkelbruch. Daten aus dem TraumaRegister DGU® zeigen, dass die Zahl der Schwerverletzten durch Stürze bei den über 70-Jährigen in den Wintermonaten stark steigt. Experten sehen hierbei einen unmittelbaren Zusammenhang zu den jährlichen Glatteisunfällen. Dr. Christopher Sperring, Leiter der DGOU-Sektion Prävention, erklärt: „Ältere Menschen sind aufgrund ihrer geschwächten Knochensubstanz viel gefährdeter. Bei einem Sturz kommt es daher schnell zu einem Bruch von großen und sonst stabilen Knochen wie der Hüfte. Eine Hüftprothese ist dann nötig, um die Mobilität zu erhalten. Durch die Operation werden die älteren Menschen jedoch in erheblichem Umfang belastet.“

Bei einem Massenanfall von Verletzungen durch Glatteis hilft das TraumaNetzwerk DGU®

Beim Auftreten von Glatteis in der Fläche kann es innerhalb weniger Stunden zu einem erhöhten Aufkommen von Patienten mit operationspflichtigen Knochen- und Gelenkverletzungen kommen. In der Regel können die Versorgungskapazitäten einzelner Krankenhäuser diese Fälle bewältigen, jedoch ist eine Überlastung nicht ausgeschlossen. Das TraumaNetzwerk der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU) ist so organisiert, dass es auch bei außergewöhnlichen Belastungen, wie einem möglichen Massenanfall von Verletzten (MANV), effizient funktioniert. „Hier greift unsere Netzwerkstruktur mit einer etablierten und eingeübten Triagierung der Verletzten“, sagt DGOU-Generalsekretär Prof. Dr. Dietmar Pennig. Schwerverletzte werden in hochspezialisierten Traumazentren behandelt, die auf komplexe Fälle vorbereitet sind. Patienten mit leichteren Verletzungen können in Traumazentren mit freier Kapazität verlegt werden. Diese strukturierte Verteilung gewährleistet, dass alle Patienten zeitnah und angemessen versorgt werden können. „So können wir flexibel auf die punktuelle Masseneinlieferung in die Krankenhäuser reagieren. Die Zusammenarbeit im

TraumaNetzwerk DGU® funktioniert in der Regelsituation und beim Massenanfall“, erklärt Pennig. Aktuell sind über 650 zertifizierte TraumaZentren in 52 regionalen TraumaNetzwerken bundesweit zusammengeschlossen.

Damit Fußgänger auf spiegelglattem Untergrund sicherer unterwegs sind, geben Orthopäden und Unfallchirurgen weitere Tipps:

- Vorbeugend langsam zu gehen: Der Pinguin macht es vor. Beim Pinguin-Gang wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet. Man bewegt sich äußerst langsam und schiebt sich mit kleinen Schritten auf ganzer Sohle über den Boden. Die leicht nach vorn geneigte Körperhaltung sorgt so für mehr Stabilität. Damit sinkt die Gefahr, auf spiegelglattem Untergrund das Gleichgewicht zu verlieren und zu stürzen. Sollte es doch zu einem Sturz kommen, kann durch die leicht nach vorn gebeugte Haltung reflexartiger nach vorne gefallen und abgerollt werden.
- Halt suchen: Mit einer Person eingehakt gehen oder sich an der Häuserwand oder einem Geländer entlang tasten.
- Im Winter nur Schuhe mit Profil tragen: Wer im Arbeitsleben elegante Schuhe tragen muss, sollte auf diese erst im Büro wechseln.
- Schuh-Spikes tragen: Durch die Nutzung von Spikes lässt sich auch normales Schuhwerk wintertauglich machen. Die Spikes, auch Anti-Rutsch-Sohle bezeichnet, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen so vor dem Ausrutschen.
- Eis-Pickel für Krücken und Gehstöcke: Sie sind leicht montierbar und können bei Nichtgebrauch hochgeklappt werden.
- Fahrrad stehen lassen: Das Fahrrad sollte im Winter keine Saison haben. Da das Rad keine Winterreifen besitzt, rutschen die Räder beim Bremsen auf Schnee und bei Glätte schnell zur Seite weg – eine hohe Unfallgefahr.
- Für gangunsichere ältere Menschen: Keine unnötigen Gefahren eingehen und bei Glätte möglichst zu Hause bleiben.

Text, Foto.: Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.