

Pressemitteilung

Erhöhtes Verletzungsrisiko beim Sport!

Männer riskieren mehr und gehen oft über ihre Grenzen

FREISTADT. Der Sommer zeigt sich seit einigen Wochen von seiner schönsten Seite. Viele OberösterreicherInnen zieht es wieder raus in die Natur zum Sport. Ob zu Wasser oder zu Land – Bewegung ist Trumpf. Unweigerlich steigt hierdurch jedoch, je nach Trainingszustand, Ausrüstung etc., auch das Verletzungsrisiko. Insbesondere bei Männern, wie Prim. Christof Pirkl, Leiter der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Klinikum Freistadt bestätigt.

Mit dem Rennrad auf der Großglockner Hochalpenstraße, Mountainbiken über den knackigen Trail im Mühlviertel, Wasserski fahren an der Adria oder einfach Fußball spielen mit Freunden – der Sommer macht es vielen leichter, körperlich aktiv wieder mehr für die Gesundheit zu tun. Grundsätzlich ist dies nur zu befürworten. Dennoch sollten gerade Männer dabei nicht auf alles vergessen, denn „Vollgas“ ist nicht immer ratsam, warnt Prim. Pirkl: *„Männer sind tendenziell risikobereiter als Frauen. Dies zeigt sich häufig auch im Sport. Damit einhergehend ist bei Männern aber ebenso das Verletzungsrisiko deutlich höher. Auch unter anderem, weil sie zu einem viel höheren Prozentsatz Risikosportarten ausüben. Männer verfügen zwar über mehr Muskelmasse als Frauen und haben dadurch einen größeren ‚Schutzmantel‘ für ihre Knochen und Sehnen, aber im Falle eines Traumas (Unfall, Sturz etc.) kommt es zu einer größeren Energiewirkung, was in Folge zu größeren und schwereren Verletzungen führen kann.“*

Zu Risikosportarten zählen zum Beispiel jegliche Ball- und Kontaktsportarten. Doch auch

Verletzungen beim Radfahren – insbesondere mit den derzeit hoch im Kurs stehenden E-Bikes, mit denen man Strecken bestreiten kann, die man ohne die elektrische Unterstützung vielleicht nicht schaffen würde – sind nicht zu unterschätzen. Der Experte empfiehlt daher, sich immer über den eigenen Trainingsstand bewusst zu sein, sich selbst nicht zu überschätzen, sondern sich gut auf jegliche sportliche Aktivität vorzubereiten, sich gegebenenfalls auch gesundheitlich vorher durchchecken zu lassen und auf geeignetes Equipment zu achten.

Häufigste Risikosportarten & Verletzungen

- **Fußball**

In Österreich spielen rund 280.000 Männer regelmäßig Fußball im Verein. 50 Prozent aller Sportunfälle passieren beim Volkssport Fußball. Beim Hallenfußball ist das Verletzungsrisiko sogar um das Sechsfache erhöht. *„Zu den häufigsten Verletzungen zählen Muskelprellungen und -zerrungen bzw. -faserrisse des Oberschenkels, gefolgt von Sprung- und Kniegelenksbandverletzungen. Auch Brüche der unteren Extremität kommen häufig vor und machen rund elf Prozent der Verletzungen aus“*, berichtet Prim. Pirkl.

- **Rad fahren**

Insbesondere bei Ausfahrten mit dem Rennrad oder beim Mountainbiken (z. B. Downhill) kommt es oft zu Verletzungen, inklusive schwerer Schädel-Hirn-Traumata. 70 Prozent aller Hobby-Radler kennen aber auch den „Radfahrer-Ausschlag“, also Abschürfungen und Prellungen. Bei Stürzen auf die Schulter kommt es zu Schlüsselbeinbrüchen und Schulterreckgelenkssprengungen. Brüche des Handgelenks und der Handwurzel entstehen beim Versuch, den Sturz abzufangen. Bei Verkehrsunfällen mit einem PKW sind häufig Oberschenkel- und Hüftgelenksbrüche die Folge. *„Achten Sie beim Radfahren daher unbedingt auf sicherheitsrelevantes Equipment wie einen geprüften Helm und auch schützende Handschuhe“*, rät der Unfallchirurg.

- **Handball/Basketball**

Hier kommt es vor allem gehäuft zu Sprunggelenksbänderrissen und Bandverletzungen an den Fingern und am Knie.

Freistadt, am 13. Juli 2023

Bildtext 1: Prim. Dr. Christof Pirkl, Leiter der Abteilung Orthopädie und Traumatologie am Klinikum Freistadt.

Fotocredit: OÖG/honorarfrei

Bildtext 2: Das Verletzungsrisiko bei Kontaktsportarten wie Fußball ist hoch.

Fotocredit: ©shutterstock/makieni

Kurzfassung

Im Sommer werden viele OberösterreicherInnen wieder vermehrt im Freien sportlich aktiv. Gerade Männer neigen jedoch dazu, beim Sport öfter über ihre Grenzen zu gehen. *„Das Verletzungsrisiko ist bei Männern deutlich höher. Nicht nur weil sie tendenziell risikobereiter sind, sondern weil sie zu einem viel höheren Prozentsatz als Frauen auch Risikosportarten ausüben“*, weiß Prim. Dr. Christof Pirkl, Leiter der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie am Klinikum Freistadt. Hierzu zählen etwa Ball- und Kontaktsportarten, wie Fuß-, Hand- oder Basketball, die Muskelprellungen und -zerrungen bzw. -faserrisse des Oberschenkels, Sprung- und Kniegelenksbandverletzungen sowie Bandverletzungen an den Fingern nach sich ziehen können. Doch auch Verletzungen beim Radfahren sind nicht zu unterschätzen, wie Schlüsselbeinbrüche und Schulterreckgelenkssprengungen, Brüche des Handgelenks und der Handwurzel oder schwere Schädel-Hirn-Traumata. Der Experte empfiehlt daher, sich immer über den eigenen Trainingsstand bewusst zu sein, sich selbst nicht zu überschätzen, sondern sich gut auf jegliche sportliche Aktivität vorzubereiten, sich gegebenenfalls auch gesundheitlich vorher durchchecken zu lassen und, z. B. beim Radfahren, immer auf sicherheitsrelevantes Equipment zu achten.

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder
PR & Kommunikation
Klinikum Freistadt
Tel.: 0664 8345 473
E-Mail: gerda.atteneder@oöeg.at