



19.11.2014 11:42

## **Sturzgefahr bei Schnee und Glätteis: Auch an den Reifenwechsel für die Füße denken!**

Susanne Herda *Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

*Orthopäden und Unfallchirurgen der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) raten, rechtzeitig vor Wintereinbruch auf Schuhe mit tiefem Profil umzusteigen, um auch bei Schnee und Eisglätte trittsicher unterwegs zu sein. Älteren Leuten mit Gangunsicherheit raten die Experten, bei einsetzender Glätte möglichst zu Hause zu bleiben und geben Tipps, wie man sich in der kalten Jahreszeit umorganisieren sollte.*

„Jeder Autobesitzer kümmert sich in diesen Tagen um den Reifenwechsel – diese vorausschauende Sorgfalt sollte auch jeder Einzelne aus Fürsorge für sich selbst wahrnehmen und vor allem auf das richtige Schuhwerk für den Winter achten“, sagt Professor Reinhard Hoffmann, stellvertretender Generalsekretär der DGOU und Ärztlicher Direktor der Berufsgenossenschaftlichen Unfallklinik in Frankfurt am Main.

Die distale Radiusfraktur, im Volksmund „Handgelenkbruch“, ist im Winter mit Abstand der häufigste Knochenbruch, den Orthopäden und Unfallchirurgen über alle Altersgruppen hinweg versorgen müssen. Dabei kommt es zum Bruch des handgelenknahen Anteils der Speiche, die zu einem der zwei Knochen des Unterarms gehört. „Die betroffenen Patienten stützen sich im Moment des Ausrutschens meist reflexartig mit einem Arm ab, um den Kopf vor einem Aufprall zu bewahren. Die Hand fängt dabei die Körperlast auf. Die fortgeleitete Energie führt zum Bruch der benachbarten Speiche im Bereich des Handgelenkes“, erklärt Professor Michael Schädel-Höpfner von der DGOU. Er arbeitet als Chefarzt und Handspezialist am Lukaskrankenhaus in Neuss.

Neben der distalen Radiusfraktur kommt es häufig zu Oberarmkopfrühen und hüftgelenknahen Oberschenkelbrüchen, aber auch zu Wirbelkörperbrüchen. Davon betroffen sind vor allem ältere Menschen. „Die Reflexe funktionieren nicht mehr so gut mit der Folge, dass die Betroffenen oftmals ungebremst auf die Seite stürzen“, so Schädel-Höpfner. Dazu kommt im Alter die abnehmende Knochenfestigkeit, die sogenannte Osteoporose, die das Risiko für einen Knochenbruch erheblich erhöht. Bei den hüftgelenknahen Brüchen des Oberschenkels, im Volksmund „Schenkelhalsbruch“, muss oft die Versorgung mit einem künstlichen Hüftgelenk erfolgen. Eine schnelle Rekonvaleszenz mit vollständiger Wiederherstellung des Gesundheitszustandes und der sozialen Eingliederung in das gewohnte Umfeld ist dabei meist eine große Herausforderung.

„Viele der Brüchen sind vermeidbar. Immer wieder hören wir in der Notaufnahme Berichte von über 70-jährigen Patienten, die im Alltag extrem bewegungsunsicher sind, die aber bei beginnendem Schneefall nur mal eben vor die Tür gehen, um sich zu vergewissern, ob es wirklich schneit“, so der Orthopäde und Unfallchirurg Schädel-Höpfner.

Damit Jung und Alt das Risiko für einen Sturz bei Schnee und Glätte minimieren können, geben Orthopäden und Unfallchirurgen folgende Tipps:

---

- Im Winter konsequent nur Schuhe mit Profil tragen! Wer im Arbeitsleben auf elegante Schuhe mit rutschiger Sohle angewiesen ist, sollte auf diese Schuhe erst im Büro umsteigen und für den Arbeitsweg Schuhe mit Winterprofil tragen.
- Für gangunsichere ältere Menschen: Keine unnötigen Gefahren eingehen und bei Glätte möglichst zu Hause bleiben! Das sollte aber auch nicht bedeuten, auf Bewegung, frische Luft und soziales Umfeld zu verzichten. Schon jetzt sollten sich ältere Menschen eine Person organisieren, mit der sie auch im Winter in Begleitung an die frische Luft kommen. Auch für die Dinge des täglichen Lebens, wie Lebensmittel, sollte für den Notfall eine Einkaufshilfe zur Verfügung stehen.
- Menschen, die einen Gehstock benutzen, können sich auf Rezept einen Gehstockspike besorgen. Dieser hilft, neben dem richtigen Schuhwerk, sich sicherer fortzubewegen.
- Durch die Nutzung von Schuhspikes lässt sich auch normales Schuhwerk wintertauglich machen. Die Schuhspikes, auch Anti-Rutsch-Sohle bezeichnet, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen so vor dem Ausrutschen.
- Das Fahrrad sollte im Winter keine Saison haben. Das Fahrradfahren bei Schnee und Glätte birgt eine hohe Unfallgefahr – das Rad besitzt keine Winterreifen und die Räder rutschen bei Bremsvorgängen extrem schnell zur Seite weg.

Weitere Informationen:

[www.dgou.de](http://www.dgou.de)

PM: Brüchige Knochen durch Osteoporose: Wie jeder mit einem 3-Punkte-Plan die Knochen stärken und dem Knochenabbau entgegenwirken kann

PM: Unfallchirurgen verbessern Versorgung älterer Menschen nach Unfall – Start für AltersTraumaZentrum DGU®

[www.alterstraumazentrum-dgu.de](http://www.alterstraumazentrum-dgu.de)

[www.eprd.de](http://www.eprd.de)

[www.endocert.de](http://www.endocert.de)

Kontakt für Rückfragen:

Susanne Herda

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) e.V.

Straße des 17. Juni 106-108, 10623 Berlin

Telefon: +49 (0)30 340 60 36 -06 oder -00

Telefax: +49 (0)30 340 60 36 01

E-Mail: [presse@dgou.de](mailto:presse@dgou.de)

Weitere Informationen:

<http://www.dgou.de>

<http://www.alterstraumazentrum-dgu.de>

<http://www.eprd.de>

<http://www.endocert.de>

**Merkmale dieser Pressemitteilung:**

Journalisten - Ernährung / Gesundheit / Pflege, Medizin - überregional

Buntes aus der Wissenschaft, Forschungs- / Wissenstransfer - Deutsch

