



# Operationszentrum für Freizeit- und Sportverletzungen

Es geschieht meistens am Nachmittag: Erschöpfung, Müdigkeit und fehlende Konzentration führen zu Unfällen auf der Piste. Am häufigsten ist das Knie betroffen, dicht gefolgt von Verletzungen an der Schulter.

## Formen der Verletzungen

Egal ob beim Skifahren oder beim Tourengehen: Verletzungen treten vor allem am Knie auf mit Konsequenzen für Kreuzband und Meniskus. Bei Stürzen ist oft auch die Schulter betroffen.

Die Snowboarder sind häufig mit Speichen-Frakturen und andere Handgelenksverletzungen kon-

frontiert und bei den Rodlern stehen Fuß- und Sprunggelenksverletzungen im Vordergrund.

## Vermeidung von Verletzungen

Die Fachärzte für Orthopädie und Traumatologie der Bozner Praxisgemeinschaft Orthoplus raten, sich konditionell gut auf den Wintersport vorzubereiten, auf der Piste unbedingt Helm zu tragen aber auch Bindungen regelmäßig zu überprüfen und vorsichtig zu fahren – vor allem am Ende eines Wintersporttages. Dichte Menschenansammlungen auf den Pisten gilt es nicht nur in Corona-Zeiten zu meiden: Wenn zu viele Leute

unterwegs sind, steigt das Verletzungsrisiko.

## Behandlung von Verletzungen

Achtung: Es muss nicht immer gleich operiert werden. Erfahrene Traumatologen nutzen das gesamte Spektrum des Behandlungspfades.

Meniskusverletzungen werden unterschiedlich behandelt – je nach Alter des Patienten, Verletzungsform und Alter der Verletzung. Wenn ein Meniskus oder das Kreuzband reißt, hängt die Heilungsdauer vom Eingriff ab. Nach manchen Meniskus-Operationen ist eine sportliche

Aktivität schon nach wenigen Wochen wieder möglich, nach Meniskusnähten wird Sport wie Fußballspielen auf Wettkampfniveau erst nach einem halben Jahr wieder empfohlen.

Kontakt:

**OrthoPlus**  
BOZEN | BOLZANO

Talfergasse 2c, Bozen  
Tel. 0471/976433  
[www.orthoplus.bz.it](http://www.orthoplus.bz.it)

**CityClinic**  
WE CARE

[www.cityclinic.it](http://www.cityclinic.it)  
(Sanitätsdirektor  
Dr. Helmuth Ruatti)



**Dr. Robert Gruber, Dr. Florian Perwanger und Prof. Dr. Hans-Christian Jeske** sind erfahrene Traumatologen. Sie arbeiten bei Orthoplus, dem Zentrum für Orthopädie, Unfallchirurgie und Physiotherapie in Bozen und operieren im Traumazentrum in der CityClinic in Bozen Süd.