

Inline-Skaten: Flott und sicher unterwegs

01.04.2010, 08:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *OPED GmbH*

Presseagentur: *marketing|communication|net*



Richtig fallen kann man üben: Arme hoch, auf Knieschützer fallen lassen, mit Ellenbogenschonern die Wucht abfangen

Auf Inline-Skates flott unterwegs zu sein, macht Spaß. Gerade jetzt im Frühjahr, ist es eine gute Möglichkeit, etwas für die Fitness zu tun. Doch nach einem Unfall ist schnell Schluss mit lustig. OPED, Hersteller von orthopädischen Hilfsmitteln, hat einige Sicherheits-Tipps zusammengestellt.

Was kann passieren?

Inline-Skaten ist eine verletzungsanfällige Sportart: Nach einer Studie der Ruhr Universität Bochum verletzen sich jedes Jahr 60.000 Skater so schwer, dass sie ärztlich behandelt werden müssen. Besonders häufig kommt es nach einem Sturz zu einem Armbruch in der Nähe des Handgelenks.

Regel 1:

Vorsichtig fahren. Auch wenn ein Armbruch letztlich meist gut verheilt: Noch besser ist natürlich, wenn er gar nicht erst passiert. Der größte Risikofaktor ist Selbstüberschätzung. Daher gilt: lieber mal das Tempo drosseln.

Regel 2:

Protektoren tragen. Hilfreich zur Vermeidung von Verletzungen ist auch, stets eine komplette Schutzausrüstung zu tragen. Dazu gehören Handgelenksschoner, Knie- und Ellenbogenschützer und ein Sturzhelm.

Regel 3:

Richtig fallen. Es ist ein Reflex: Wer ins Straucheln gerät, streckt die Arme aus, um sich abzustützen. Doch gerade dadurch kommt es zum verstauchten oder gebrochenen Handgelenk. So verhalten Sie sich bei einem Sturz richtig:

- Versuchen Sie, nach vorne zu fallen.
- Nehmen Sie die Arme angewinkelt nach oben, so dass Sie zuerst auf die Knieschoner fallen.
- Fangen Sie sich mit den Ellbogenschonern ab.
- Erst wenn die größte Wucht abgefangen ist, stützen Sie sich mit den Händen ab.

Diese Falltechnik sollte man erst mal im Stand üben.

Erste Hilfe: Arme hoch!

Und wenn's doch passiert ist? Einen Speichenbruch erkennen Sie daran, dass der Arm arg schmerzt und die Schmerzen bei Bewegung oder Belastung stärker werden. Dazu kommt rasch eine Schwellung. Manchmal sieht man die Fehlstellung der gebrochenen Knochen sogar. Als erste Hilfe am einfachsten und überall machbar: den Arm hochhalten, damit sich das Blut nicht staut. Außerdem sollte man die verletzte Stelle kühlen. Und dann gilt: schnell in die Klinik. Dank der neu entwickelten Stützschiene VACOhand kommt man bei einem gebrochenen Arm jetzt oftmals ohne Gips aus.

Weitere Informationen:

www.vacohand.com

Portrait

OPED GmbH

Innovative Medizintechnik, die Patienten nach Verletzungen schneller wieder auf die Beine kommen lässt – darauf ist die OPED GmbH aus Valley/Oberlandern mit ihren orthopädischen Rehabilitationsprodukten spezialisiert. Ein gebrochenes Bein, ein lädiertes Sprung- oder Handgelenk, eine gerissene Achillessehne oder kaputte Bänder können dank des Erfindungsgeistes bei OPED patientenfreundlich behandelt werden. Das Ziel sind leicht zu handhabende Produkte, die die Mobilität des Patienten fördern. Rund 180 Personen sind im bayerischen Voralpenland mit Planung, Entwicklung, Fertigung und Vertrieb beschäftigt. Niederlassungen gibt es in der Schweiz, Australien und in den USA.

News-ID: 414326 • Views: 268 (Stand: 14.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/414326/Inline-Skaten-Flott-und-sicher-unterwegs.html>