



Der Neubau des Kantonsspitals: Bezug 1. Quartal 2020.

## Vorsicht Glatteis!

Jeder dritte Stolper- und Sturzunfall zwischen November und Februar passiert wegen Schnee- und Eisglätte. Besonders gefährdet sind ältere Menschen. Daten aus Traumaregistern zeigen, dass die Zahl der Verletzten durch Stürze bei über 70-Jährigen in den Wintermonaten stark steigt.

Zu den häufigsten Knochenbrüchen (Frakturen) nach solch einem Sturz gehören hüftgelenksnahe Frakturen. Diese Frakturen machen in den allermeisten Fällen eine Operation notwendig, wie sie z.B. im Kantonsspital Frauenfeld durchgeführt wird. Je nach Typ des Knochenbruchs kommt eine Fixierung z.B. mit Hilfe eines Nagels und Schrauben in Frage, oder es ist ein Hüftgelenksersatz notwendig.

Am ersten Tag nach der Operation können die Patienten bereits mit Physiotherapie und Gehtraining beginnen. Um Stürze zu verhindern, raten Unfallchirurgen Fussgängern bei Glatteis dazu, sich äusserst langsam und mit kleinen Schritten über den Boden zu schieben. Der Pinguin macht es vor: Beim Pinguin-Gang wird der Körperschwerpunkt über dem vorderen, also dem auftretenden Bein ausgerichtet – der Fuss setzt jeweils mit ganzer Sohle auf und zeigt leicht nach außen. Das belastete Bein steht damit im rechten Winkel zum 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.

Ob Jung oder Alt: Damit Fussgänger auf spiegelglattem Asphalt sicherer unterwegs sind, geben Orthopäden und Unfallchirurgen neben dem Pinguin-Gang fünf weitere Tipps:

- 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 diese am besten erst im Büro wechseln.
- Schuh-Spikes tragen: Durch die Nutzung von Spikes lässt sich auch normales Schuhwerk wintertauglich machen. Die Spikes, auch als Anti-Rutsch-Sohle bezeichnet, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen und schützen so vor dem Ausrutschen.
- 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 starker Glätte möglichst zu Hause bleiben.

Sollten sie trotzdem auf Glatteis ausrutschen und sich einen Bruch zuziehen, stehen Ihnen am Kantonsspital Frauenfeld rund um die Uhr Spezialisten für Unfallchirurgie zur Verfügung um sie rasch zu versorgen und wieder auf die Beine zu bringen.



PD Dr. med. Rebecca Hasler  
Chirurgische Klinik

 **Spital Thurgau**

FRAUENFELD