



ROBERT BOSCH

Früher erlitten Kletterer oft Knochenbrüche, wegen des besseren Sicherungsmaterials sind es heute viel eher Verletzungen an Armen oder Schultern.

Tennisarm beim Klettern

Klettersport führt seltener zu Verletzungen als Fussball spielen. Am häufigsten sind Bänderrisse oder Entzündungen. Die Therapie kann langwierig sein. Von Felicitas Witte

Mit einem eleganten Gastonzug wollte sich der 22-jährige Kletterer aus Aarau in die Höhe schwingen – kurze Zeit später lag er anderthalb Meter tiefer am Boden. Mit dem linken ausgestreckten Arm hatte er den nächsten Griff hoch über ihm packen wollen, den verpasste er aber und rutschte nach unten. «Ich sah beim Kletterzug gleich, dass mit der Schulter etwas nicht in Ordnung war», erzählt Andreas Schweizer. Der Orthopäde von der Universitätsklinik Balgrist und Hobbykletterer war bei dem Unfall dabei. Er stellte fest, dass die Schulter des jungen Kollegen ausgelenkt war.

«Viele glauben, Klettern sei ein gefährlicher Sport, aber im Vergleich zu anderen Sportarten passiert relativ selten etwas», sagt Schweizer. So verletzen sich pro 10 000 Stunden Sport nur 20 Leute durch Sportklettern, während es beim Fussball 310 sind und beim Eishockey 830. Früher sahen Mediziner vor allem Klettererverletzungen, die durch Stürze entstanden: Knochenbrüche am Bein, Verletzungen am Schädel oder verstauchte Gelenke.

«Das Sicherungsmaterial war damals nicht so gut», erzählt Schweizer. Inzwischen betreffen 67 Prozent der Verletzungen Arme inklusive Hände oder Schultern, beim Bouldern sind es über 80 Prozent. «Meist liegt es daran, dass jemand eine zu schwere Route aussucht oder zu viel trainiert», sagt Martin Burtscher, Professor am Institut für Sportwissenschaften an der Universität Innsbruck. «Typischerweise sind das Anfänger, die sich zu viel zutrauen, oder Erfahrene, die trotz Beschwerden weiterklettern.»

Zu den häufigsten Kletterverletzungen gehören Ringbandrisse an den Fingern (siehe Grafik). «Setzt man die Finger mit stark gebeugtem Mittelgelenk und voll gestrecktem Endgelenk auf, werden die Ringbänder unter eine extreme Spannung gesetzt», erklärt Burtscher. «Rutscht man dann mit dem Fuss kurz aus, ist das Band schnell gerissen.» Ein Schnalzen oder Krachen ertönt, der Finger schwillt an und tut weh. Mit Plasticschiene und Tape wird das zerrissene Band einige Wochen geschützt. «Auf das Klettern sollte man mindestens zwei Monate verzichten,

sonst heilt die Verletzung nicht, und es braucht eine Operation», sagt Burtscher. Vorbeugendes Taping nützt gemäss Studien nichts. Wichtiger ist, sich aufzuwärmen und die Finger mit gebeugtem Endgelenk aufzusetzen.

Das gilt besonders für Jugendliche. Denn die Wachstumsfugen der Fingerknochen schliessen sich meist erst im Alter von 17 bis 19 und sind bis dahin sehr anfällig. Klettern junge Menschen zu viel oder ständig mit aufgestellten Fingern, steigt der Druck auf die Fuge. «Es kann zu einem Bruch kommen, und der Knochen wächst schief oder nicht mehr. Manchmal entsteht Gelenkverschleiss, also Arthrose», sagt Andreas Schweizer.

Schmerzen an den Fingern

Der Orthopäde klettert bis zu viermal die Woche. Einmal riss eines seiner Ringbänder an, mehrere Male entzündete sich die Sehnscheide der Ringbänder. Das manifestiert sich durch Druckschmerz an der Innenseite der Finger. Dann sollte das Klettern reduziert werden; behandelt wird mit nichtsteroidalen Antirheumatika, Therapiemasse oder Kortisonspritzen. Die Therapie sei mitunter frustrierend, erklärt Schweizer, weil die Beschwerden monatelang anhalten könnten.

Häufig müssen die Ärzte gar nicht fragen, ob jemand klettert, weil die Beschwerden so typisch sind. Tut es zum

Häufig müssen die Ärzte gar nicht fragen, ob jemand klettert, weil die Beschwerden so typisch sind.

Beispiel beim Druck auf die Handfläche weh, könnten kleine Finger-muskeln gezerrt oder gerissen sein – weil sich der Betroffene bei einem schwierigen Kletterzug nur mit einem Finger in einem Loch fixierte. Klagt jemand über Schmerzen im Ellenbogen, könnten die Fingersehnen an ihrem Ursprung am Ellenbogen entzündet sein; andere Sportler kennen das als Tennisarm oder Golfer-Ellenbogen.

Überbeanspruchung und chronische Sehnenentzündungen im Handgelenk lassen das Gewebe anschwellen, Nerven können eingeklemmt werden. Fachleute sprechen von einem Karpaltunnelsyndrom. Es äussert sich durch Kribbeln in den Fingern, man nimmt Berührungen schlechter wahr oder fühlt dumpfen Schmerz im Arm. Stretching und Handgelenksmanschette bringen Linderung, trotzdem muss manchmal operiert werden.

Probleme mit den Schuhen

Beim Bouldern komme es beim Landen trotz weicher Matte immer wieder zu Bänderrissen oder Brüchen in Sprung-, Knie- oder Handgelenk, erzählt Schweizer. «Am Handgelenk spürt man oft nur leichte Schmerzen, und die Verletzung wird erst nach Monaten entdeckt.» Knochen und vor allem Bänder seien dann schwierig zu reparieren. Sichert sich ein Seilkletterer nicht richtig und stürzt ab, drohen Knochenbrüche an Sprunggelenk, Becken und Wirbelsäule. Manche Kletterer plagen sich mit Problemen durch die engen Kletterschuhe, wie Fusspilz, eingewachsene Zehennägel oder schmerzhafte Entzündung der Sesambeine im Grosszehengrundgelenk.

Bei den extremen Verrenkungen des Oberkörpers wundert es nicht, dass die Schulter instabil wird, oft Schmerzen verursacht und im Extremfall ausrenkt. Genau das passierte dem jungen Mann aus Aarau. Schweizer versuchte, das Gelenk sofort wieder einzurenken. Die Muskeln waren aber so angespannt, dass sich der Oberarmkopf nicht in seine Pfanne an der Schulter zurückschnappen liess. Hilfe brachte unverhofft ein vorbeikommender Kletterer: Er hatte Cannabis dabei. Das, so wusste Schweizer, entspannt die Muskeln extrem gut. Der Verletzte war einverstanden, er zog ein paar mal kräftig an dem Joint – kurz darauf war seine Schulter eingelenkt.

Der richtige Griff

Wie man einen Ringbandriss verhindert



Die Ringbänder (rot) fixieren die Beuge-sehnen am Knochen – ähnlich wie die Metallringe an einer Angelrute, durch die die Schnur verläuft. Setzt man die Finger mit stark gebeugtem Mittelgelenk und voll gestrecktem Endgelenk auf, werden die Ringbänder unter hohe Spannung gesetzt und können reißen. Besser ist, sie im Grundgelenk zu strecken und im Endgelenk zu beugen. (wif.)