

# SICHERHEIT KOMMT NIE AUS DER MODE!

EXPERTEN ZUM THEMA SICHERHEIT IM REITSPORT

Auf Einladung des schwedischen Unternehmens Mips AB trafen sich im virtuellen Raum Experten zum Thema Sicherheit im Reitsport. Mit dabei waren Madlen Fahlstedt, Biomechanical specialist von Mips AB, Andreas Beckers vom Unternehmen uvex, Dr. Julia Schmidt, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie und stellvertretende Ärztliche Leitung am UKE Athleticum in Hamburg, Christina Borowski von Reitsport Hinrichs GmbH, Essen, und Vielseitigkeitsreiterin Anna Siemer. PFERD+SPORT hat die Aussagen für Sie zusammengefasst.

**D**r. Julia Schmidt, selbst aktive Reiterin, stellte gleich zu Beginn klar: „30 Prozent der Verletzungen im Reitsport betreffen den Kopf. Das ist im Vergleich zu anderen Sportarten viel. Es handelt sich meistens um schwere Verletzungen, die mitunter anhaltende oder bleibende Schäden nach sich ziehen können. Durch das Tragen eines Helmes kann dieses Verletzungsrisiko um bis zu 50 Prozent gesenkt werden.“ Madlen Fahlstedt berichtete, dass es sich die Gründer von Mips (Multi-Directional Impact Protection System) bereits vor Jahren zur Aufgabe gemacht hätten, den Zusammenhang zwischen Hirnverletzungen und Helmkonstruktionen zu erforschen. Was an Helmen mit Mips besonders ist: Die meisten nach branchenüblichen Sicherheitsstandards zertifizierten Helme können die Energie eines geraden, linearen Aufpralls reduzieren. Aber nicht die bei einem schrägen Aufprall, wie er bei Unfällen oder Stürzen vom Pferd am häufigsten vorkommt. Dann wirken sogenannte Rotationskräfte, die dem Gehirn und den dortigen inneren Strukturen schwerste Schäden zufügen können. Neben der Konstruktion aus Schale und Hartschaum verfügen Helme mit Mips-Sicherheitssystem zusätzlich noch über eine gleitende Schale in der Helmstruktur. Diese reibungsarme Schale lässt bei einem schrägen Aufprall eine

Bewegung von zehn bis 15 Millimeter in alle Richtungen zu. So werden die auf den Kopf wirkenden Rotationskräfte „abgefangen“ und deutlich reduziert.

Anna Siemer betreibt einen Turnier- und Ausbildungsstall in Luhmühlen und ist Mutter zweier Kinder. Sie bekannte: „Ich setze meinen Helm morgens um acht Uhr auf und abends nach der Arbeit wieder ab. Ich habe sogar schon meine Tochter mit Helm aus dem Kindergarten abgeholt. Er ist so bequem – ich spüre ihn kaum. Für uns alle im Team gilt, dass es nicht einen Grund gibt, den Helm nicht zu tragen!“ Dr. Julia Schmidt ergänzte: „Auch bei Tätigkeiten neben dem Pferd ist das Tragen eines Helmes sinnvoll, gerade bei Kindern. Aufgrund ihrer Größe kann ein mögliches Ausschlagen des Pferdes einen Tritt am Kopf mit schlimmen Verletzungen zur Folge haben.“ Andreas Beckers verwies auf die oft vernachlässigte Haltbarkeit: „Wenn ein Helm optimal gelagert ist, hält er bis zu acht Jahren. Aber insbesondere nach einem Sturz muss er auf jeden Fall ausge-

tauscht werden.“ Und er betonte: „Auch ein Fahrradhelm ist bei Kindern oder älteren Anfängern kein Ersatz für einen Reithelm. Diese müssen unterschiedliche Standards und Normen erfüllen und auch aus versicherungstechnischen Gründen ist es nicht zu empfehlen, bei ersten Reitversuchen auf den Fahrradhelm zurückzugreifen.“ Den oft zitierten Hinweis nach einem Sturz „Gleich wieder rauf aufs Pferd“ unterstützt Dr. Julia Schmidt im Übrigen nicht: „Die Gehirnerschütterung ist das meist unterschätzte Schädel-Hirn-Trauma und nur schwer zu diagnostizieren, weil sie nicht mit einer Bewusstlosigkeit einhergeht. Bei Erinnerungslücken, Schwindel oder Sehstörungen sollte man unbedingt einen Arzt konsultieren.“ Christina Borowski unterstrich in ihrem Statement, wie wichtig eine fachkompetente Beratung gerade beim ersten Helmkauf sei – insbesondere bei Kindern, wo es aufgrund des Wachstums immer wieder zu Anpassung an die Kopfgröße kommen müsse. Anna Siemer sah indes noch viel Aufklärungsbedarf: „Als ich in diesem Jahr auf der Equitana war, war ich schockiert, wie viele Reiter in den Praxis-Demonstrationen ohne Helm geritten sind. Bei der Weltmesse des Pferdesports haben 70 Prozent der Sportler, die nicht die klassische Reitlehre präsentieren, keinen Helm auf. Aber insbesondere Kinder und Jugendliche schauen zu ihnen auf. Deshalb sollten gerade sie Vorbild sein – unabhängig davon, welche Reitweise sie repräsentieren.“

JH



Für Anna Siemer gehört der Reithelm zum Arbeitsalltag fest dazu und wird fast nie abgesetzt.