

04.01.2017

Pressemitteilung der DGOU

Bei Glatteis raten Orthopäden und Unfallchirurgen zum Pinguin-Gang

Der Pinguin-Gang – Sicher auf Eis gehen



© DGOU

Aufgrund der aktuellen Blitzeis-Warnung rechnen Orthopäden und Unfallchirurgen mit einem erhöhten Unfallrisiko für Fußgänger und zahlreichen Glätteunfällen. Um Stürze zu verhindern, rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) 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.

Das [Schaubild](#) der DGOU verdeutlicht, wie der sichere Gang auf glatten Wegen gelingt. „Der Pinguin-Gang ist eine einfache Methode, um sicher auf überfrorenem Boden zu gehen und einen Sturz zu vermeiden“, unterstreicht DGOU-Generalsekretär Prof. Dr. Reinhard Hoffmann.

Bei Schnee und Glätte haben Orthopäden und Unfallchirurgen alle Hände voll zu tun: Sie versorgen Knochenbrüche, Prellungen, Bänderdehnungen und Kopfplatzwunden von Patienten, die auf vereisten oder schneebedeckten Wegen ausgerutscht und gestürzt sind. Besonders folgenreich sind Stürze auf den Kopf oder auf die Hüfte: Dabei kann es zu einem schweren Schädel-Hirn-Trauma oder zu einem Oberschenkelhalsbruch kommen. Daten aus dem TraumaRegister DGU® zeigen, dass die Zahl der Schwerverletzten durch Stürze bei über 70-Jährigen in den Wintermonaten stark steigt. Experten sehen hierbei einen unmittelbaren Zusammenhang zu den jährlichen Glatteis-Unfällen.

Dr. Christopher Sperring, Leiter der DGOU-Sektion Prävention, erklärt: „Im Winter verschärft sich die Gangunsicherheit insbesondere von älteren Menschen. Hinzu kommen verzögerte Reflexe. Im Falle eines Sturzes können sich betagte Menschen nicht ausreichend abfangen und stürzen ungebremst auf den harten Boden. Aufgrund des oftmals gebrechlichen Allgemeinzustandes fallen die Verletzungen dann besonders schwer aus.“

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.

Weitere Infos

Downloads:

[Pinguin_Gang_Copyright_DGOU_A5_cmyk_300dpi_01.jpg](#) 673 Ki
[Pinguin_Gang_Copyright_DGOU_A5_web_01.pdf](#) 667 Ki

Links:

[TraumaRegister DGU®](#)

Kontakt:

Susanne Herda
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU)
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel.: 030 - 3406036-06
Fax: 030 - 3406036-01
[✉ presse@dgou.de](mailto:presse@dgou.de)