Augenverletzungen beim Sport

06.04.2020 08:57 CEST

Es ist so leicht, die Augen zu schützen

Die Devise lautet zurzeit «zuhause bleiben», um uns und unsere Mitmenschen zu schützen. Gewisse Sportarten lassen sich zuhause ausüben, auf andere müssen wir noch etwas verzichten. Doch wenn es dann wieder soweit ist, heisst es nicht übereifrig werden. Bei Sportunfällen können auch die Augen in Mitleidenschaft gezogen werden. Dabei wäre es so einfach, sie zu schützen. Wie man dies am besten macht und warum nicht aus Angst vor Verletzungen auf Sport verzichtet werden soll, lesen Sie hier.

Wer seinen Augen etwas Gutes tun will, treibt Sport. Denn Sport hält nicht nur das Kreislaufsystem in Schwung, sondern sorgt auch dafür, dass die Augen fit und vor allem gesund bleiben. So fördern Sportarten wie das Bogenschiessen das visuelle Fixieren. Tennis und Golf sind gut für die

visuelle und räumliche Koordination. Schwimmen, Joggen und Leichtathletik dagegen regen die Durchblutung an und tragen somit zu einer guten Sauerstoffversorgung der Augen bei. Sport kann allerdings auch gefährlich sein. So betreffen etwa ein Prozent aller Sportverletzungen unser Sehorgan. Das geht aus einer Statistik der Unfallversicherer hervor.

Bälle bergen ein Risiko

Auf den ersten Blick scheint ein Prozent keine hohe Quote zu sein. Bedenklich wird dieser Umstand allerdings, wenn man sich vor Augen hält, dass über 90 Prozent dieser Augenverletzungen durch entsprechende Vorsichtsmassnahmen hätten verhindert werden können. Besonders Sportarten, bei denen Bälle zum Einsatz kommen, bergen ein Risiko. Golfbälle zum Beispiel erreichen Geschwindigkeiten von bis zu 250, Squashbälle von bis zu 200 und Badminton – die schnellste Ballsportart der Welt – gar von bis zu 290 Kilometer pro Stunde.
Laut Unfallversicherer verursachen die Sportarten Squash, Wasserball, Tennis, Badminton und Basketball die meisten Augenverletzungen. Auch als gefährlich eingestuft werden Sportarten, bei denen Schläger und Stöcke zum Einsatz kommen. Dazu gehören zum Beispiel Skifahren und Eishockey. Auf der Liste wird auch Boxen aufgeführt. Wie stark die Augen bei einem Schlag geschädigt werden, hängt allerdings nicht nur von der Geschwindigkeit oder der Schlagstärke ab, sondern auch von der Distanz und dem Ort des Aufpralls.

Die gute Nachricht ist: Häufig gehen die Sportunfälle glimpflich aus. So werden laut Statistik etwa zwei Drittel der Augenverletzung als leicht bis mittelschwer und nur ein Drittel als schwer eingestuft. Von den Verletzungen betroffen können folgende Augenpartien sein:

- Grobe Strukturen des vorderen Auges: Lider, Bindehaut, Hornhaut, Lederhaut, Iris, Ziliarkörper und Linse
- Grobe Strukturen des hinteren Auges: Netzhaut und Sehnerv
- Grobe Strukturen um das Auge herum: Knochen, Muskeln, Fett, Gefässe, Nerven usw.

Brillen, Masken und Helme

Die Palette der Augenverletzungen reicht von Prellungen über Blutergüsse bis hin zu Rissen und Brüchen. Ob die Wunde gefährlich ist, hängt davon ab, in welchem Bereich sie sich befindet. Eine Einblutung der Bindehaut zum Beispiel ist, wenn sie nicht auf eine weitergehende Schädigung hinweist, eine

harmlose Verletzung und bedarf keiner Therapie. Einblutungen in der vorderen Augenkammer hingegen können unbehandelt mit der Zeit zu Komplikationen führen. Ebenso risikobehaftet sind Einrisse in der Bindehaut und Risse in der Hornhaut. Auch Linsen- und Netzhautschäden sollten keinesfalls auf die leichte Schulter genommen werden.
Doch egal, um was für eine Augenverletzung es sich handelt: Es lohnt sich, den Augenarzt aufzusuchen.

Viel besser als die Nachsicht ist die Vorsicht. Die Frage ist nur, wie man sich richtig schützt. Auskunft dazu erteilt die Sportophthalmologie, zu Deutsch die Sportaugenheilkunde, die sich ausschliesslich mit den Besonderheiten der Augen beim Sport beschäftigt. Laut den Sportophthalmologen schützen Brille, Maske oder Helm am besten. Wichtig ist dabei, dass die Schutzvorrichtungen gut sitzen, über ein bruchfestes Kunststoffglas und ein stabiles Gestell verfügen.

Widerstand

Es ist schon lange bekannt, dass sich mit diesen einfachen Mitteln die meisten Augenverletzungen im Sport verhindern lassen. Doch viele Sportverbände weigern sich, das Tragen der Schutzvorrichtung zur Pflicht zu machen. Grund: Die Sportler empfinden die Brillen, Masken und Helme häufig als unbequem und störend. Dass man in Kanada einen Gesichtsschutz beim Eishockey tragen muss, ist nur dem Eishockeytorwart Jacques Plante zu verdanken, der 1959 von einem Puck getroffen wurde. Danach bestand er darauf, dass er erst wieder mitspielt, wenn er einen Gesichtsschutz tragen darf. In Kanada konnte die Unfallquote beim Eishockey dank dem Gesichtsschutz drastisch gesenkt werden.

Florencia Figueroa

Über die Vista Augenpraxen & Kliniken

Gegründet vor über 30 Jahren sind die Vista Augenpraxen & Kliniken heute ein führendes Kompetenzzentrum für Augenheilkunde in der Schweiz. Mit ihren zahlreichen Standorten verfügt die Vista über ein breites Netzwerk an Augenkliniken und Augenpraxen. An allen Standorten bieten spezialisierte

Augenärzte sämtliche Behandlungen und Eingriffe rund um das Auge an. Damit gewährleistet die Vista eine umfassende und lebenslange Betreuung ihrer Patienten. Zukunftsweisende Forschungsaktivitäten und die kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeitenden sorgen für Qualität und Nachhaltigkeit an allen Standorten.

www.vista.ch

Kontaktpersonen

Kommunikation Vista Augenpraxen & Kliniken
Pressekontakt
Leiter Marketing & Kommunikation
christian.zengaffinen@vista.ch
+41 61 551 40 61