



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

KROP & FYSIK

PÅ SKI UDEN SKADER



Klar til årets bedste ferie

Årets højdepunkt nærmer sig. Ligesom en halv million andre danskere er du på vej til en aktiv uge i sneen.

Med forberedelse og omtanke kan skiferien gøres endnu bedre. Ved at indstille skienes bindinger korrekt, følge de basale færdselsregler på pisten og være i god fysisk form kan du forebygge ømhed, skader og ulykker.

Denne pjece kan ruste dig og din familie til en god og sikker oplevelse på skiferien – hvad enten du løber på alpinski, snowboard eller langrendsski.

Skiskader

- Skønsmæssigt hver 10. danske skiturist kommer til skade på skiferien.
- Den hyppigste skiskade er skade på knæ, efterfulgt af skader på ankler, fingre, ryg og skuldre.
- Der opstår stadig flere hoved- og rygskeer, fordi der i stigende grad eksperimenteres med hop og akrobatik.
- Et stort antal skiskader kan forebygges.

Fakta

Eksempel på en uges før-ski-træning

- 2-3 timers konditionstræning med sved på panden: Løb, stavgang, rulleskøjter, cykling eller lign. Det vigtigste er at pulsen kommer op.
- 2-3 gange styrketræning á cirka 20 minutter. Programmet skal indeholde mave-, ryg-, arm- og bentræning.

Forbered kroppen til skiløb

Mange af os rejser os fra sofaen og kaster os direkte ud i en kropslig belastning som er en elitesportsudøver værdig. Skiløb stiller andre krav til kroppen end du er vant til fra dagligdagen, og er din krop ikke godt forberedt, vil du hurtigt møde muren: Lårene bliver ømme, knæene ryster, og du kan ødelægge fornøjelsen ved at stå på ski, og måske også skade dig selv. En træt og øm krop reagerer langsomt på en uforudset hændelse.

Start tre måneder før din ferie

For at få mest muligt ud af din skiferie bør du komme i form før turen. Tilmeld dig et hold, fx på en aftenskole eller i en skiklub (se Danmarks Skiforbund: www.dskif.dk), køb en god ski-fortrænings-dvd (det kræver *meget* god selvdisciplin!) og/eller følg programmet her i pjecen.

I form til skituren

De følgende øvelser optræner de funktioner du har brug for på ski. Føles programmet let, så øg sværhedsgraden. Udfør programmet 2-3 gange. Læg roligt ud. Eller endnu bedre, varm op med en gå- eller cykeltur.



1. Slalomhop

Hop fra side til side, og frem og tilbage.
Hop op på en skammel og ned igen.
Løb i skoven og hop over træstammer.
10-15 gange med hvert ben.



2. Styrtløb

Stil dig med let adskilte ben med ryggen til en stol e.l. Gå ned i knæ, så du lige berører underlaget, mens du fører armene frem foran kroppen. Fødderne peger lige frem, knæene ud over tåspidserne. Bliv i stillingen i 5 sek. 15-20 gentagelser.

Svær udgave: Hold stillingen i 10 sek., og udfør herefter tre hælløft i stillingen. Bevægelsen skal kun ske i ankelleddet.



3. Frem i støvlen

Stå med let adskilte ben. Træd frem på venstre ben og bøj højre knæ til underbenet er vandret. Højre forfod flyttes ikke. Bøj forover i hoften så langt du kan UDEN af runde i lænden – lænden skal bevare sit lille svaj. Ret overkroppen op, og træd tilbage igen. 10-15 gange med hvert ben. OBS: Knæet skal pege lige ud over tåspidserne.

Svære udgaver:

Ræk armene frem foran kroppen når du bøjer forover.
Løft det bageste ben når du træder frem.





4. Multi-balanceøvelse

Lav dybe knæbøjninger på et vippebræt eller lign.

5. Skrå mavemuskler

Lig på ryggen, knæene peger lige op mod loftet, underbenene slapper af. Sænk det ene ben mod gulvet så langt du kan UDEN at svaje eller krumme lænden. Løft benet op igen. Skift ben.

Vigtigt: Hold lænden stabil under hele øvelsen. Knib sammen i bækkenbunden. 10-15 gentagelser.

Svære udgaver:

Sænk på samme måde begge ben på én gang.

Stræk et ben af gangen indtil hælen rører underlaget.

Stræk på samme måde begge ben på én gang.



6. Side-bro

Lig på siden på albue/underarm og ydersiden af foden. Løft bækkenet op så kroppen er lige – bevar et lille svaj i ryggen, hold skulderene nede og skulderbladene ind mod kroppen. Ræk armen mod loftet, og sænk igen.

Svære udgaver:

Hold en lille vægt i hånden.

Løft det øverste ben til vandret.



7. Skub sneen væk

Stå på glat underlag med bøjede ben og en gulvklud eller lign. under den ene fod. Lad benet glide ud til siden mens du holder kroppen stabil på det modsatte. 15-20 gentagelser med hvert ben.



Er udstyret i orden?

Alle skisportssteder udlejer forskellige typer ski-udstyr. Prøv dig frem!

Har du egne ski, så husk at efter et år på loftet trænger bindingerne til at blive rensset og bevæget i alle bevægelige dele. Smør evt. med en silikonespray.

Test dine bindinger inden de tester dig

Mange alvorlige knæskader kunne undgås, hvis bindingen udløste korrekt. Bindingen skal være indstillet, så du taber skien ved et alvorligt fald. Ellers vil den fungere som en stor vægtstang der vil vride i dit knæ og underben. Samtidig skal bindingen sikre at skien ikke falder af ved almindeligt skiløb.

En bindingstest kan sikre at din binding er indstillet korrekt. Testen er kompliceret, og det er vigtigt at du gennemfører den korrekt. Prøv den af sammen med en kvalificeret bindingskyndig person. Hvis testen er negativ, skal du få skiene indstillet i butikken.

Grovjustering

På alle skibindinger er der en indstillingsskrue forrest og bagest. Skalaen går fra 1–10 og indstilles efter din vægt. Hovedreglen er "kropsvægt delt med 10", altså hvis du vejer 90 kg, skal bindingen stå på 9. Hvis du er begynder, kvinde eller barn, skal du gå endnu en tak ned (altså $30 \text{ kg} \text{ delt med } 10 = 3$; minus 1 er 2. Bindingen skal stå på 2).

Bindingstest og finjustering

1. Spænd musklerne i benet.
2. Hold muskelspændingen mens du tester.
3. Du skal lige akkurat kunne frigøre støvlen fra bindingen.

Bindingstest og finjustering

1.

For-bindingen testes ved at kantstille skien ud til siden.



2.

Drej overkroppen modsat med begge stave i sneen og vrid indad med al kraft. Hvis du lige akkurat kan vride støvlespidsen ud af for-bindingen, er den indstillet korrekt. Når du gennemfører testen, skal du spænde musklerne omkring hofte og lår så meget du kan.



3.

Bag-bindingen testes ved at du sætter skien så langt tilbage som muligt. Begge skistave skal sættes i sneen foran dig.



4.

Du skal nu med al din kraft lige netop kunne hive støvlehælen op af bag-bindingen.





På skituren

Skiskole

Skienes og skiløbet har ændret sig en del de seneste år. Carving ski, new-school, funparks, snowboard, rails og twintipped er ikke bare smarte navne, men udtryk for en radikalt ændret teknik og tilgang til skiløbet. Det har gjort det sjovere at stå på ski. Men ingenting kommer af sig selv, så hvad enten du er nybegynder eller øvet, så und dig selv nogle dage på skiskole.

Børn skal på skiskole. Både for sikkerhedens skyld, men også for familiens – det er ikke let at være pædagogisk over for ens egne børn eller nærmeste.

Opvarmning

Opvarmning er vigtig – der sker mange ulykker de første minutter efter man har fået ski på. Varm kroppen godt op inden du tager skiene på om morgenen. Varm også op efter lange pauser.

Forslag: Løb op og ned ad trapper, lav sprællemændshop, knæbøjninger, skihop, løb på stedet, små hælspark, møllesving, fejesving, løft og sænk skuldrene.

Adfærd

Din adfærd på pisten er af stor betydning for din og andres sikkerhed. Det Internationale Skiforbund har opstillet 10 enkle forholdsregler som kan sikre dig og de andre en sikker skiferie. Du kan se dem på www.fis-ski.com. De handler om:

Forsvarlig kørsel: Udsæt ikke andre for fare, afpas din hastighed efter forhold og formåen, og se dig for.

Trafikregler: Den hurtigere løber skal give den langsomme løber forkørselsret, og den overhalende skiløber skal overhale langt uden om den langsomme. Når du standser, så gør det om muligt i pistens kant og på steder med godt udsyn; hvis du styrter, skal du hurtigst muligt væk. Er det nødvendigt at gå eller klatre op ad bakken, skal det foregå i pistens kant. Respektér skiltningen i terrænet.

Hvis det alligevel går galt

Er nogen kommet til skade på pisten, er det vigtigt at begrænse ulykkens omfang. Marker området med et par ski stillet over kors oven for den forulykkede. Kør til det nærmeste bemandede lifthus og bed om hjælp. Det er en god ide at alle har tastet skisportsstedets alarmnummer ind i mobilen.

Du har pligt til at hjælpe ved uheld på pisten, og er du involveret i eller vidne til et uheld, har du pligt til at oplyse din identitet.

De almindeligste skader – og hvordan du undgår dem

Knæskader. Ledbåndsskader i knæet er den hyppigste skiskade. Sørg for at dine bindinger er korrekt indstillet, og at de fungerer.

Fodledsskader. Opstår typisk ved langrend, når man vrikker om på foden. Balancetræning forebygger.

Hovedskader opstår blandt andet hvis man er uheldig at få en lift i nakken, eller hvis man kører ind i noget – lifter, søjler, rækværk og lign. Vi anbefaler alle at bruge hjelm. Moderne hjelme er smarte, lette og ikke dyre. Børn *skal* bruge hjelm, og hvis du hopper meget eller er i funparks, *skal* du bruge hjelm.

Håndledsbrud. Et brækket håndled er den hyppigste skade for snowboardere. Hvis du står på snowboard, hopper eller laver tricks på skiene, så brug håndledsbeskyttere; det hjælper.

Rygskader. I takt med at flere skiturister eksperimenterer med hop og tricks på skiene, er antallet af rygskader steget. Hvis du står på snowboard, hopper eller laver tricks på skiene, så brug rygskjold.

Tommelfingerskader og skulderskader skyldes ofte skistaven. Fald med en skistav i hånden kan give ledbåndsskader ved tommelfingeren. Drop stroppen på staven, eller anvend den korrekt (se næste side). Lad altid en professionel vurdere din tommelskade. Hvis ledbåndet er skadet, er operation oftest nødvendigt, og derfor skal du tage denne skade alvorligt.

Hvis skistaven hænger fast i sneen, kan det belaste skulderen og i værste fald vriste den af led. Som noget nyt kan man nu købe skistave med selvudløserstropper, der muligvis kan forebygge skaderne.



Drop stroppen på staven, eller hold om den som vist her.

Værd at vide

Akut skadeshjælp

Ved akut skade er det godt at yde skadeshjælp efter princippet: **RICE**, dvs. **R**o, **I**ce (Is på), **C**ompression (tryk på med elastikbind eller lign.), **E**levation (hold den skadede legemsdel opad).

Medbring derfor altid en lille pose (til sne/is) og en rulle elastikbind til kompression. Overlad i øvrigt skadesvurdering og behandling til skisportsstedets læger. Læs mere på www.skifys.dk, www.krop-fysik.dk eller i pjecen: "Idrætsskader" i denne pjeceserie.

Tredjedagen. På tredjedagen skal din krop betale for at du pludselig træner som en topidrætsmand. Du kan opleve mathed, nedsat reaktionstid og evt. krampe i musklerne. Tag den med ro, hold pauser, eller hold en skifri dag.

Drik og spis godt og rigeligt. Drik rigeligt med vand, og spis sundt. Du har brug for det.

Alkohol og skiløb hører ikke sammen. Vent til skiene er sat i stalden. Tømmermænd og skiløb hører heller ikke sammen. Så du skal løbe meget defensivt dagen efter en våd bytur.

Solen. Sneen reflekterer op til 85 % af de farlige UV-stråler. Brug solcreme med høj faktor. Desuden er lyset meget skarpt. Hvis du kører uden solbriller i bare én dag, kan du risikere at blive sneblind og få ødelagt mange dage af din skiferie. Brug solbriller med UVA og -B beskyttelse. Glassene skal være af plastik, og stellet skal være bøjeligt splintfrit materiale.

Skibriller (googgles) sikrer dit udsyn selv i blæst, sne og tåge, og giver læ og varme når kulden og blæsten bider. Googles med gult eller orange glas sikrer at du kan se konturerne på pisten. Antidugegenskaber hindrer dugdannelse.

Forsikring. "Det gule sygesikringsbevis" dækker som hovedregel ferie- og studierejser på op til en måned i EU/EØS, men det dækker fx ikke hjemtransport. Tjek op på reglerne for hvornår og hvad det dækker, inden du tager af sted. Se www.arf.dk.

Rigtig god skiferie. Vi ses derude!

**KROP
& FYSIK**



DANSKE FYSIOTERAPEUTER

Hvis du har spørgsmål til indholdet i folderen kan du skrive til www.skifys.dk.

Tekst: Tom Wedele Petersen og Lars Damkjær, fysioterapeuter hos Skifysioterapeuterne, www.skifys.dk.

Faglige konsulenter: Flemming Enoch og Niels Erichsen, www.fysiocenter.dk.

Redaktion: Marianne Nørup og Vibeke Pilmark

Layout og produktion: Mediegruppen

Tegninger: Jesper Frederiksen

Fotos: Per Ølgaard, Jeanne Kornum, Istockphoto, Colourbox & Purestockx

Udgivet i april 2008 i samarbejde med Danske Fysioterapeuter.
Udgives af Krop & Fysik.

Yderligere eksemplarer kan købes hos Krop & Fysik og kan bestilles via internettet på www.krop-fysik.dk eller telefonisk på 7584 1200.

privathospital
amartro
idrætssklinik

VI ER BLANDT LANDETS FØRENDE EKSPERTER I IDRÆTSSKADER

Med sikker ekspertvurdering kan du hurtigt komme videre med specifik behandling og genoptræning af din skade.

I tæt samarbejde med fysioterapeuter i hele landet fortager vi ekspertvurdering, rådgivning og behandling af idrætsskader.

Amartro er

- idrætssklinik
- ortopædkirurgisk privathospital
- erfaring, kvalitet og service

Amartro tilbyder

- ekspertvurdering og behandling
- behandling uden ventetid
- ultralydsskanning
- ortopædkirurgi og kikkertoperationer af knæ, skuldre og andre led

Amartro går efter at

- sikre dit helbred
- få dig tilbage til idræt, motion og arbejde

Ring eller kig ind på www.amartro.dk

Amartro Privathospital & Idrætssklinik

Løjtegårdsvej 157, 2770 Kastrup

Tlf. 3246 0020, info@amartro.dk

