

Undgå skiskader i vinterferien

SUNDHED

Hver tiende kommer til skade på skiferien

Af Leif Skive
praktiserende læge

500.000 glade, forventningsfulde danskere tager hvert år af sted på skiferie. Desværre vunder 10 procent af dem hjem med en skade. Det vil sige, at ikke færre end 50.000 personer pådrager sig en større eller mindre skade i forbindelse med skiferien. Skaderne sviger fra små forstuvninger til alvorlige led- og knoglebrud eller hovedtraumer.

I de senere år er snowboardet blevet meget populært. Det har eget antal af skader - en undersøgelse viser, at selvom snowboarderne stadig er i mindretal, rammes de af 50 procent af skaderne på et skisportscenter. Det går især ud over nybegynderne, som pådrager sig skulderskader og hovedtraumer pga. de mange voldsomme fald.

Brug hovedet

Hvis blot nogle flere ville anvende hjelm, kunne der spares mange sygedage. Det viser sig nemlig, at 70 procent af de personer, der pådrager sig en alvorligere hovedskade, ikke anvender skihjelm.

Derfor står der ved mange af de norske lejer: »Brug hovedet - brug hjelm!»

Hvad kan skisportsentusiastene gøre for at mindske risikoen for, at turen ender med et hotelterrassen, kun trestet af en lille en, mens de andre drager af sted til lejerne?

Bedre kondi

Forberedelserne starter faktisk allerede hjemmefra og helst en-tre måneder før afrejse.

Det gælder nemlig om at være i langt bedre kondition, end de fleste tror. Det er jo egentlig ikke så mærkeligt, at der skal træning til, når en trænet person med stillesid-

at alle disse faktorer er vigtige, når man surer ned over pisten, og løberen foran én pludselig falder. Den situation kræver reaktionsevne, styrke og udholdenhed nok i muskulaturen til at yde det pres på skien, som der skal til for at dreje skarpt nok i høj fart.

Hvis du i ferievenen jævnligt dyrker en eller anden form for konditionstræning, f.eks. løb, svømning eller cykling, kan den blot suppleres med styrke- og balancetræning. Hvis du slet ikke får rørt dig til daglig, bør du starte i god tid inden ferien, så du når at opbygge en rimelig grundkondition.

Træningen kan f.eks. foregå i et motionscenter, hvor den såkaldte »cross-trainer« er et udmærket redskab til at gøre det ud for en »skitur«. Der vil du ofte også kunne få helt specifik vejledning med henblik på den rette skitrustræning.

www.Skifys.dk

Hvis du foretrækker at træne hjemme, er der hjælp at hente på den meget informative hjemmeside www.skifys.dk. Den viser i animerede billeder en række øvelser, som træner alle de nødvendige egenskaber. Den giver også mange andre gode tips inden skiferien.

Ankommet til skidestinationen er det begynderens første opgave at melde sig til skitruinstruktion. Antallet af knæskader er f.eks. seks-til-tio gange højere hos en nybegynder.

Lad være med at forsøge dig frem på egen hånd. Du skal have nogle grundbegreber indlært, før du begiver dig ud på lejerne. Du skal også lære at vurdere og indstille dit udstyr ordentligt. Her tænker jeg først og fremmest på bindingerne. Hvis foden

bliver siddende fast pga. for kort indstillede bindinger, er der ved fald stor risiko for at pådrage sig en alvorlig knæskade. Skien kommer nemlig til at virke som en vægstange-arm, der øger knæets bevægelse udover ydergrænsen.

Stropper og bindinger

Du skal teste både for- og bagbindingen, før du begiver dig af sted. Der er en meget detaljeret og illustreret gennemgang af indstilling og test af bindinger på den tidligere nævnte hjemmeside.

Skistove med faste stropper kan forårsage en alvorlig skade på tommelfingerens inderste ledbånd, hvis du i forbindelse med et fald ikke kan slippe en fastsiddende stav.

Der er et stort spring fra at have et stillesiddende kontorarbejde og til at være på farten, måske seks timer i vintervej. Det kræver langt større væske- og kullhydratmængder, end du er vant til at indtage på en dag på kontoret. Derfor skal du udnytte pauserne, f.eks. i liften, til både at spise og drikke kullhydratholdige væsker. Lad være med at indtage alkohol før og under skituren - gem det til efter skiseancen.

Belastningen på musklerne er større, end du tror. Specielt kræver de nye »carvingsski« stor muskelsstyrke og -udholdenhed, fordi du med den skitype er i stand til at køre hurtige, korte sving.

Derfor skal du respektere, hvis musklerne »beder om« pause. Overhører du denne advarsel, »syner« musklerne til og vil ikke være i stand til at yde en ekstra indsats, hvis du pludselig kommer ud for en uforudset forhindring.

Til sidst vil jeg ønske alle en god og sikker skiferie.



På Lægerbakken i Hillerød kan du endda i Slotssænen

Nordsjællands bedste kæ

JUNIORLIV

Sådan finder du vej til nogle af de sjoveste steder for din slæde.

Af Kim Gregersen

Endnu har vinteren ikke budt på så meget sne, men februar er traditionelt den hvideste måned, så du kan næsten love din slæde, at den nok skal blive luftet. Og der er masser af steder i Nordsjælland, hvor du kan gøre din slæde glad.

Selv om det ikke er alperne, kommer din mave til at opføre sig anderledes end den plejer. Husk også at passe på - for kan du ikke styre din slæde som Michael Schumacher har kontrol over sin Formel 1-racer, kan du både ramle ind i et træ eller ende i en sø.

Her kan du finde nogle af bakkerte:

Strandbakkene i Gilleleje, hvor du kan bade om sommeren, er bred, og der er både stejle udfordringer til dig og lidt mindre til din lillesøster.

Kar til Østre Allé ved klostret Heatherhill på Røgeleje ligger Røgeleje Camp er lange og stejle Lægerbakken

Frederiksborg Slot ved Batzkes Bakke der kun få meter stejle bakke, hvor end i Slotssænen

Kratbjerg i Allé ved Alléned Bibliotek ind i skoven bag ket, hvor en sti fører bakkene, der er mod den ene side, mens den side er lidt lavere har hop - pas på i nedten

Frederiksstads kobbakke ligger i Allé hjemmet af Adalve de

I Parken »Smørum« er der flere kobbakker. Parken ligger på den indre by mellem Arhusvej, Frederik Stubbodamsvej og muligheder på de c

Og vinderne er ...

Nå, kommer svaret så? Hvad kaldes de særlige lydfiler, der har gjort det nemt at hente musik fra nettet? Læserne af sidste månedets LIVET ved

De får tilsendt en TDC box, som giver adgang til TDC's online musikbutik. Informeret en måned

