

En tur på brikksen

Dør er ingen grund til at lade et par ømme lår eller lægge spolere skituren. En flok skigladede danske

fysioterapeuter tilbyder massage og skaderbehandling på skisportssteder i Frankrig og Norge.

Velvære

af Maron August
og Thomas Rasmussen

Når børn og fædder er trætte efter en lang dag på ski, kan det være svært at forestille sig, hvordan de nogensinde skal blive klar til endnu en dags træningsløb.

Måske kan forsøge sig med lidt gymnastik eller en løbetur for at lønne musklerne op. Men der findes også en helt anden og formentlig mere overbevisende løsning.

En flok danske fysioterapeuter, der kaldes sig Team Skifys, har slået sig ned i tre franske og en norsk skisportslug for at hjælpe danske skiturister med at få "gode" ben.

En af dem, der har opdaget den

nye mulighed, er 40-årige Jesper Ryth.

Siden på eftermiddagen kommer han forbi Team Skifys lille butik i Val d'Isère. Han tager de nye afskæret af og lægger sig på en af de 10 bænke.

—Jeg har altid ikke lige været i bed, siger han.

Det lader ikke til at generer fysioterapeut Jens Hauge Rasmussen. Han lægger et lysrødt håndklæde under Jesper Ryth's hoved og går straks i gang med at strøkke patientens i begyndelse.

—Vi er her for at give folk afslappede ben og dermed en mere sikkert skiløb. Hvis du ikke har afslappede ben, er risikoen for at komme til skade større. Det gælder om at få muskelgruppen ud af betændelse, siger Jens Hauge Rasmussen, leder af Team Skifys.

Altså skiløb er særligt uheldigt, som gør, at musklerne bliver for

rook ryst blod og til i løbet af en aften. Hvis man vil have fornuft muskelgruppen, handler det i sidste fysioterapeut om om at få blodcirkulationen i gang.

—Der er en del ting, man selv kan gøre. For eksempel vil jeg anbefale, at man efter skiløbet strækker ud, eller tager løbskoerne på og løber 20 minutter med lav intensitet, siger han.

I dagtimerne er det typisk folk med skader, der har brug for fysioterapeutens, mens det er skiløbere med trætte ben efter trykproblemer, der finder hen til klinikken om eftermiddagen og aftenen.

—De fleste af dem, som kommer her, er beredte om, at det er godt at få massage. (Gymnastikørens kommer dog først, når de er skadet, siger Jens Hauge Rasmussen.

Velvære for 350 kroner

Team Skifys opstiller sig i Val d'Isère, Alpe d'Huez og Risoul fra december til april. Desuden har de et samarbejde med Dansk Skiforbund i norske Hælgel. En halv timen sportsmassage eller en sportsskaderbehandling koster omkring 350 kroner.

—Når vi forlader folk på efter-

middag, så kommer børn her ned på brikken på skiløbet, så betyder prisen ikke så meget. De har jo gjort mange gange for hiltoriet og vil gerne have så meget ud af det som muligt, siger Jens Hauge Rasmussen.

De 18 fysioterapeuter, som er tilknyttet Team Skifys i løbet af vinteren, bliver ikke rigt af at massere danske turister.

—Ingen af os kan leve af det. For de penge vi tjener, kan vi få købt og lagt dækket. Men vi er her jo også for at stå på ski. Privat er vi først og fremmest, fordi vi arbejder privat derhjemme om sommeren, siger Jens Hauge Rasmussen.

Jesper Ryth har været på skiløb omkring 25 gange, men han har aldrig fået massage på en skiferie før.

—Det er rimeligt, siger han.

Fysioterapeuter er ikke i tvivl om, at det også vil gøre Jesper Ryth et bedre skiløber.

—Man vil sikkert mærke forskel i morgenen, når han kommer ud på skiløbet igen, siger Jens Hauge Rasmussen.



DET GØR GODT. Jesper Ryth har været på skiløb omkring 25 gange før, men har aldrig tidligere fået massage. Fysioterapeut Jens Hauge Rasmussen på, at han kan mærke fordel dagen efter.