

# På arbejde i sneen ...

Af fysioterapeut Jens Hauge Rasmussen, Team SkiFys

## Team SkiFys

Team SkiFys driver på sjette sæson klinikker i de franske alper, nærmere betegnet i Val d'Isère.

Alpe d'Huez og Risoul. Vi bygger på en vision om at udbrede skandinaviske og britiske skiløberes kendskab til vigtigheden af forebyggelse af ski-relaterede lidelser. Desuden udfører Team SkiFys' fysioterapeuter ydelser efter dansk standard og etik, når skaden er sket.

Samtidig laves statistik over, hvilke problemer klienterne kommer med og hvordan de er opstået. På den vis kan Team SkiFys optimere indsatsen generelt samt modsvare behovet for øget fysioterapeutisk kompetence på området.

## En dag i alperne

Søndag morgen, skyfrit efter et par dages intensivt snefald. Jeg har ikke klinikvagt her til morgen og skal ud og nyde nysneen. Jeg har pistevision med et dansk rejseelskab, hvor jeg står for opvarmning inden skiløbet, samt er til rådighed for spørgsmål og rådgivning. Mine kolleger og jeg gennemgår lige dagers foreløbige belægning på klinikken og aftaler, at vi to, der har mulighed for skiløb, skal være klar i klinikken først på eftermiddagen. Med 30 cm nysne, udsigt til puklet sne op ad dagen kombineret med første skiløbsdag for mange, må vi forvente omme kroppe og i værste fald en del skader.

Bookinglisten er til formiddag primært belagt med sæsonarbejdere, der med hårde jobs i f.eks. bar-branchen med søvnunderskud, kombineret med mere og mere ekstremt og udfordrende skiløb og snowboardras, udgør en stor del af Team SkiFys' klientel først på dagen. Rygproblemer, skulderproblemer, ja - you name it - sæsonarbejderne er hårde bananer, der gør alt for at komme ud i sneen. De kræver action, hurtighed og effektivitet.

## På pisten

Oppe på pisten er opvarmningen i gang. Folk virker lidt stive i betrækket og har brug for at komme i gang efter en lang bustur, ny seng og måske et glas rødvin for meget. Kroppen køres igennem, bindingerne testes og nogle må justeres lidt.

Vi kører på ski. Snakker om kroppen. Skiløb handler meget om kropsbevidsthed og i det hele taget evnen til at føle sneen og hældningen, samt en forudseenhed for færet. Jovist, skiløb skal være sjovt, men det skader ikke at koncentrere sig lidt. 30 cm "powder" kan hurtigt fiske en ski og med skiens længde eller kraftarm, om man vil, kan der hurtigt opstå kraftigt stress på knæleddene.

Vi iagttager andre skientusiaster fra liften. 3 snowboardere ses klatrende langt ude i offpisten på vej mod nye eventyr - mon det er de bekendte sæsonarbejdere?

## I klinikken

Ups, tiden er løbet fra mig og jeg må haste hjem. På klinikken har bookinglisten fået flere navne. Vi havde ret, det er en potentiel højrisiko-dag.

Første klient er en uheldig dansker, der er på sin første skiferie. Ved undersøgelsen viser der sig positive tegn på et forstrakt medialt ledblød, samt en berørt medialt menisk. "Jamen, jeg kørte jo ikke stærkt...". "Nej, men den lave fart har ikke kunnet trigge din binding til at udløse, hvilket har forårsaget lige nøjagtig den her skade". Denne skade er statistisk set den hyppigst forekommende knæskade, 20 - 25%, i forbindelse med alpint skiløb. Klienten sendes til lægen, der har stor erfaring med disse skader, og måske ser vi vedkom-

**TEAM SKIFYS FYSIOTERAPUTERNE**  
Team SkiFys

**TENSION**  
Kiroprati

**HIGH5**  
Kiroprati

**NATAS SPORTS CARE**  
Kiroprati

- Massage i alperne**  
Du har de bedste for at få massage og behandling af dinne knæled og resten af kroppen i en fantastisk omgivelser.
- Typiske alpine skiløber**  
I gennemsnit de mest alvorlige skader og forstretter, knæled og resten af kroppen.
- 12 gode ting**  
Hjælpsomt og godt for dig og din krop. Blandt andet, vand, opvarmning m.m.
- HCIM - akrobatiske**  
Instruktion i akrobatiske af en ekspert skiløber på alle niveauer.
- Alpe-knæled**  
Skade i knæledet og resten af kroppen i alpe skiløb og resten af kroppen.
- Kom i form til skiløb**  
Træningsprogrammer til den alpine, de alpine skiløber (opvarmning, træning og udstødelse).
- Talentskole**  
Instruktion i alpine skiløb for alle aldersgrupper og resten af kroppen.
- Snowboard og skiferie**  
Hvad på snowboard kan være en god ide, og hvad der er vigtigt for skiløber og resten af kroppen.

mende til en opfølgning. En typisk nybegynderskade. Nybegyndere anvender ofte "plov-teknik", der med øget valgus i knæleddene vil forstærke stresset på det mediale kollaterale ligament samt den mediale menisk. Samtidig kan carvingskiens stærke kantgreb tage magten over begynderen og virkelig skære sig ned i sneen, hvormed skien sætter sig fast. Derfor: få så de bindinger testet!

Dagen fortsætter. Et par akutte lændehold dukker op. Puklerne har som forudset gjort deres arbejde. Der kræves god funktionel balance og stabilitet i skiløb generelt, men i særdeleshed med sådanne sneforhold. Er teknikken ikke til stede i tilstrækkelig grad, stresses ryggen af de stødende stempelbevægelser med overbelastning til følge. Desuden stiller carvingskiens stærke kantgreb øgede krav til skiløberens fysiske og tekniske evner, da skien gerne vil skære sig ind i puklerne.

Lid fra almindelig fysioterapeutisk og funktionel tankegang ville supervision af den gangse skitræning - der i øvrigt praktiseres udmærket rundt omkring - kunne forbedre det forebyggende element.

Folk, der ellers aldrig har rygproblemer, kan ikke forstå hvorfor de opstår netop på deres skiferie ...! Kombinationen af måske for dårlig forberedelse hjemmefra, 20 timer i bus, manglende