

Heelhuids de skipiste af

Na een week hard werken in de auto stappen, 1.000 km rijden en dan ongetraind de heuvel af skiën. Hét recept om een been, pols of arm te breken. Hoe pak je het beter aan? Volg ons stappenplan!

Niet alle ongevallen op de skipiste zijn vermijdbaar, maar hoe beter je bent voorbereid, hoe beter je kunt reageren op potentieel gevaarlijke situaties en hoe kleiner de kans op letsels. Een goede voorbereiding begint al weken voor de afreisdatum.

Typische skiletfels en hoe ze te vermijden

Gescheurde kruisbanden

Bij skiërs lopen vooral de onderste ledematen gevaar. En aangezien voeten en enkels goed vastzitten in de skilaarzen, lopen vooral de knieën een risico bij een val of een verkeerde beweging. Train daarom vooraf de spieren rond je knieën zo goed mogelijk.

Gebroken pols/arm/schouder

Blessures aan de bovenste

ledematen komen vaker voor bij snowboarders. Probeer je armen niet te strekken bij het vallen, maar rol zo soepel mogelijk op de grond, zoals bij judo.

Skiduim

Steek je hand van onder naar boven in de lus van je skistok. Op die manier loopt de lus niet over maar onder je duim en raakt je duim niet ontwricht bij het vallen.



Voor je vertrekt

Train voldoende. Skiën is een intensieve sport. Als je een zittend leven leidt, dan zal het wellicht niet meevallen om plots 4 à 5 uur op de latten te staan. Oefen daarom twee keer per week een half uurtje je basisvaardigheden als uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, coördinatievermogen, snelheid en evenwicht. In het ideale geval train je het hele jaar door. Lukt dat niet, begin dan minstens zes weken voor de afreis. De oefeningen hoeven niet complex of moeilijk te zijn (zie kader), het belangrijkste is dat je de tijd neemt om ze correct uit te voeren.

Rust goed uit. Na een drukke werkweek in de auto stappen en in één ruk naar de winterbestemming rijden is geen goed idee. Wanneer je op de piste staat, zal je vermoeide lichaam minder alert reageren, waardoor de kans op een blessure stijgt.



Ter plaatse

Zorg voor goed onderhouden skimateriaal. Laat je skibindingen afstellen door een vakman, zodat je voeten goed vastzitten, maar loskomen wanneer je valt om zo een rotatietrauma van de knie te voorkomen. Kies daarnaast voor een helm die goed past en een breed gezichtsveld biedt.

Warm je spieren op voor je begint te skiën. Stap bijvoorbeeld een kwartiertje stevig door naar de skilift of loop een paar keer de trappen op en af.



Op de piste

Draag een helm. Ook in gebieden waar de helm niet verplicht is, bescherm je maar beter je hoofd. Skilletsels aan het hoofd zijn vaak ernstig.

Hou je aan de regels. Hang de held niet uit en ga niet skiën buiten de pistes. Als je stopt, stop dan opzij van de piste zodat andere skiërs niet tegen je aan botsen.

Bouw voldoende rustmomenten in. Overbelast je lichaam niet. Doe het vooral de derde dag van je skivakantie rustig aan. Op die dag gebeuren de meeste skiongevallen, omdat de vermoeidheid dan begint toe te slaan.

Na het skiën

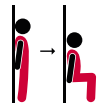
Drink geen alcohol. Op de piste is drinken natuurlijk een absolute no go, maar denk ook twee keer na voor je een paar schnaps achteroverslaat tijdens de après-ski. De dag nadien zul je minder controle hebben over je lichaam.

Met dank aan Lenie Denteneer, coördinator kinesitherapie fysische geneeskunde, en Rudi Frankinouille, fysioloog SPORTS.

Fit op de latten

Bij de kinesitherapeut kun je terecht voor een oefenschema dat rekening houdt met jouw specifieke sterktes en zwaktes. Hieronder alvast 5 eenvoudige oefeningen om je uithoudingsvermogen, spierkracht, coördinatie, evenwicht, stabilisatie en lenigheid thuis te trainen.

Wall sit. Ga met je rug tegen de muur staan. Zak naar beneden tot je knieën en heupen in een hoek van 90° staan, zodat je tegen de muur 'zit'. Hou zo lang mogelijk vol.



Lunge. Sta rechtop met de voeten naast elkaar. Stap met je rechterbeen naar voren (uitvalspas). Je onderbeen maakt een hoek van 90° met de grond; je linkerbeen raakt bijna de grond. Sta weer rechtop en herhaal de oefening, deze keer beginnend met je linkerbeen.



Brug. Ga op je rug liggen, met je voeten op de grond en je knieën omhoog. Maak een brug door je bekken omhoog te duwen. Lukt dat goed, strek dan eventueel één been.



Squat. Sta rechtop met je voeten op schouderbreedte van elkaar. Buig door je knieën tot je benen een hoek van 90° maken, alsof je op een stoel gaat zitten. Zorg ervoor dat je knieën mooi recht naar voren blijven staan. Sta weer rechtop en herhaal. Gaat de oefening vlot, sta dan niet gewoon rechtop, maar spring omhoog.



Plank. Ga op je buik liggen. Steun op je ellebogen en tenen, en maak met je lichaam een rechte plank. Hou zo lang mogelijk vol.

