

# Skiën - niet zonder risico

*Vier uur in de ochtend: de wekker... Twaalf uur: München gepasseerd. Drie uur: wintersportbestemming bereikt. De liften zijn nog twee uur open en er is net verse sneeuw gevallen. Nog even de piste op! Vijf uur: je kijkt omhoog en je kunt niet geloven dat die helikopter boven je hoofd echt voor jou is...*

Het klinkt misschien wat onwaarschijnlijk, maar de cijfers liegen niet.

Jaarlijks lopen zo'n 59.000 wintersporters een blessure op, zowel op buitenlandse pistes als op Nederlandse (indoor)skibanen. Dit blijkt uit de nieuwste cijfers van Consument en Veiligheid over de afgelopen drie jaren. De meest voorkomende letsels zijn gescheurde knie- en kruisbanden, verstuikte enkels en polsfracturen. De laatste jaren stijgt het aantal hoofdletsels. Alarmcentrale SOS International registreerde vorig seizoen bijna 100 hoofdletsels tegenover 20 tot 30 in de jaren daarvoor.

Hoewel de kans op een blessure tijdens de wintersport niet groter is dan bij andere sporten zijn deze wel vaak ernstiger. Uit onderzoek van TNO en de Nederlandse Ski Vereniging blijkt dat in 60 procent van de gevallen medische behandeling noodzakelijk is.

In 12 procent moet een chirurgische ingreep worden verricht. Het onderzoek legt de oorzaak van veel blessures bij een slechte voorbereiding op de wintersport. (persbericht NNP)

De gemiddelde Nederlandse wintersporter gaat één keer, liefst twee keer per jaar op wintersport. Een groot deel van deze mensen doet dit ongetraind. Ze gaan vanuit de bureaustoel via de autostoel naar de stoeltjeslift om zo snel mogelijk te kunnen starten. Het lichaam is niet gewend om de hele dag door actief te sporten, de kans op blessures neemt dientengevolge aanzienlijk toe. Optimaal genieten van de vakantie is er dan ook niet bij.

Hoe kunt u ervoor zorgen zo fit mogelijk op vakantie te gaan? Het is verstandig om zes weken voordat u vertrekt de training te starten. Hierbij moet u dan denken aan het verbeteren van het uithoudingsvermogen en het versterken van de romp-, rug-, buik-, bil- en beenspieren. Tevens zijn oefeningen om coördinatie en stabiliteit te verbeteren geen overbodige luxe. Meld u aan bij een sportschool of fitnesscentrum en laat u instrueren.

Mocht dit om wat voor reden dan ook niet gaan lukken, probeer dan in ieder geval wat oefeningen thuis te doen. Er zijn op het internet genoeg schema's te vinden; hierbij moet u denken aan uitvalspassen (zogenaamde lunges) en kniebuigingen (squats). Deze dienen echter wel op de juiste manier uitgevoerd te worden, dit om blessures tegen te gaan. Oefenen op

een onjuiste manier is zonde van de tijd en de energie. Informeer bij de Nederlandse Ski Vereniging naar de mogelijkheden ([www.wintersport.nl](http://www.wintersport.nl)).

Voor individuele specifieke vragen kunt u terecht bij de fysiotherapeut, specialist in bewegen. Specifieke beweegprogramma's en medische fitness kunnen een gerichte bijdrage leveren aan het verminderen van de risico's.

## Tips voor de wintersport

- Zorg voor een goede voorbereiding. Ga getraind op pad!
- Rust goed uit voordat u voor de eerste keer de piste op gaat.
- Zorg dat u altijd controle houdt over wat u doet; let op de skiërs en boarders in uw omgeving. Een ongeluk hoeft niet altijd uw eigen schuld te zijn!
- Veel blessures ontstaan na het middaguur als de pistes minder goed worden. Ga eens met de eerste lift omhoog, u zult verstandig staan van de conditie van de sneeuw op de piste!
- Stop af en toe ook eens om van de omgeving te genieten, u bent tenslotte op vakantie.
- Draag goede beschermende kleding en een helm.
- Zorg voor een EHBO-reiskit.

**Team Leidsevaart wenst u een ontspannen, gezonde en blessurevrije wintersportvakantie toe!**

Fysiotherapie Leidsevaart | 023 532 48 26 | [www.fysiotherapieleidsevaart.nl](http://www.fysiotherapieleidsevaart.nl)