



SÅDAN  
UNDGÅR DU  
ALPINE  
SKISKADER

**DE FLESTE  
SKISKADER ER  
SELVFORSKYLDTE**

# PÅ SKI UDEN SKADER



---

2 SÅDAN UNDGÅR DU ALPINE SKISKADER

Hvis du vil undgå at blive én af de 5.000 danske alpinløbere, der hvert år vender hjem fra skiferien med en alvorlig skiskade, skal du følge disse fire simple råd:

- 1. Vælg korrekt skiudstyr ud fra fysik, teknik, køn og alder.**
- 2. Få checket dine bindinger og afprøv dem med SELVTESTEN – uanset om du ejer, låner eller lejer dine ski.**
- 3. Løb knævenligt på ski.**
- 4. Følg færdselsreglerne og undgå kollisioner.**





# 1 VÆLG KORREKT SKIUDSTYR UD FRA FYSIK, TEKNIK, KØN OG ALDER

Det er af stor betydning, at du vælger det rigtige udstyr, dvs. udstyr der passer til din fysik, køn, alder og dit sportslige niveau. Er du ukritisk i dit valg af skiudstyr og f.eks. låner tilfældigt udstyr, øger du risikoen for at vende hjem med skader med hele 800 procent, i følge Dansk Skiforbund.

Udbuddet af alpint skiudstyr er meget stort, og det kan derfor være vanskeligt at vælge den ski, der passer til dit personlige skiløb. Det er derfor nødvendigt at søge professionel vejledning hos en seriøs skiforhandler, når der skal vælges udstyr.

Tidligere handlede det om at have så lange ski som muligt, fordi det gav bedre stabilitet. Dette er langt fra tilfældet med moderne ski, hvor der til hovedparten af skiløberne ikke er behov for at have ski, der er længere end 160-170 cm. Væsentligt er det, at korte ski beskytter mod korsbåndslæsioner og generelt mindsker risikoen for alvorlige knæskader.

# 2 FÅ CHECKET DINE BINDINGER OG AFPRØV DEM MED SELVTESTEN

Den hyppigste årsag til knæskader hos skiløbere er for stramt indstillede skibindinger. Skibutikkerne indstiller bindingerne ud fra oplysninger om køn, alder, vægt, træningstilstand og skierfaring (gør dig ikke bedre end du er), men du kan ikke være sikker på, at det gøres korrekt.

En tysk undersøgelse har da også vist, at 70% af bindingerne på udlejningsskiene i Italien, Frankrig, Østrig, Schweiz og Tyskland var indstillet forkert. Det er derfor vigtigt, at du selv kontrollerer, om bindingen er indstillet korrekt, dvs. at den vil udløse, hvis skien bliver til fare for dig selv. Gør det med SELVTESTEN.

Det tager kun et par minutter. Stil dig på et plant og vandret underlag med skiene på. Hvis bindingerne er indstillet korrekt, skal du lige netop kunne vride dig ud både opad og til siden. Hvis du ikke kan vride dig ud af bindingerne, er de indstillet for stramt, og de skal derfor løsnes.

Se mere på [www.skiportal.dk/sikkerhed/selvtest](http://www.skiportal.dk/sikkerhed/selvtest)

**Du kan nemt justere bindingerne med en skruetrækker.**





**1. For-bindingen testes ved at kantstille skien ud til siden.**

**3. Bag-bindingen testes ved, at du sætter skien så langt tilbage som muligt. Begge skistave skal sættes i sneen foran dig.**



**2. Drej overkroppen modsat med begge stave i sneen og vrid indad med al kraft. Hvis du lige akkurat kan vride støvlespidsen ud af for-bindingen, er den indstillet korrekt.**

**4. Du skal nu med al din kraft lige netop kunne hive støvlehælen op af bagbindingen.**



# 3. LØB KNÆVENLIGT PÅ SKI

Ved analyse af videooptagelser af skiløberes styrt på pisterne med skader til følge, blev et hold forskere i Vermont, USA, i 1990 opmærksomme på et specielt fald, der gentagne gange udløste en bestemt type skade – **overrivning af korsbåndet i knæet**. Skiløberen kommer i bagvægt med vægten på nederste bagski, som kanter og i et splitsekund skærer ind under løberen. Bagskien virker som en vægtstang, en fantomfod, der vrider knæet i dets stærkt bøjedede stilling og korsbåndet, som i denne position er sårbart, overrives uden at en ellers korrekt indstillet binding udløser.

## **Knævenligt skiløb**

Knævenligt skiløb er et adfærdsmønster, hvor skiløberen lynhurtigt genkender den potentielt farlige situation og korrigerer sit skiløb inden skaden sker. Knævenligt skiløb er indtil videre den mest effektive måde at beskytte korsbåndet på. Skibindingen er ikke tilstrækkelig.

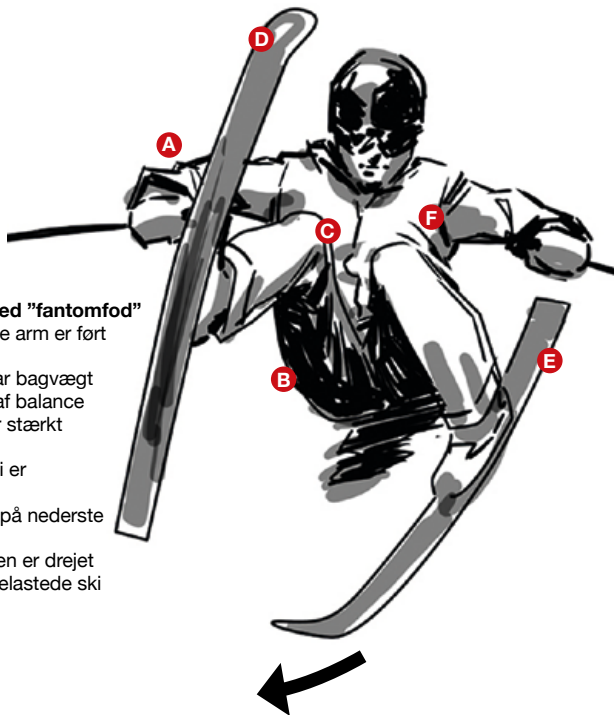
## **Hvordan korrigeres skiløbet:**

- Før armene frem. Det bringer den nederste hofte på linie med den nederste ski. Derved mindskes vridmomentet på det belastede knæ.
- Saml fødderne/støvlerne. Det bringer den øverste ski i normal position, så den kan belastes.
- Saml hænderne over skiene. Det bringer løberen i en gunstig position for en redning eller et kontrolleret fald.



## Faldteknik:

- Stræk ikke benene ved styrt og fald. Et strakt nederste ben øger risikoen for korsbåndslæsion.
- Hold benene bøjede indtil faldet og rutscheturen nedad er standset.
- Forsøg ikke at komme op i stående stilling før faldet er standset – "When you are down, stay down".
- Tag ikke fra med hånden. Hold armene oppe og foran dig i alle slags fald.



### Løberprofil ved "fantomfod"

- A)** Den øverste arm er ført tilbage
- B)** Løberen har bagvægt og er ude af balance
- C)** Knæene er stærkt bøjede
- D)** Øverste ski er ubelastet
- E)** Vægten er på nederste bagski
- F)** Overkroppen er drejet mod den belastede ski



**Flere elementer i løberprofilen ved "fantomfod" er dårlig skiteknik, derfor anbefales alle skiløbere at tage undervisning på en skiskole.**

# 4. FØLG FÆRDSELSREGLERNE OG UNDGÅ KOLLISIONER

I takt med udviklingen af skiudstyr og præparering af pisterne er det almindeligt, at alpine skiløbere og snowboardere opnår hastigheder på 50 – 70 km i timen på pister, som også er "legeplads" for skiskoler, nybegyndere, børn og bedsteforældre – en farlig kombination.

De fleste dødsfald og invaliderende ulykker på skisportstederne skyldes sammenstød med andre skiløbere og boardere eller kollisioner med faste objekter som træer, pistemaskiner og liftstandere.

Alle bør derfor lære at følge de færdselsregler, som Det Internationale Skiforbund (FIS) har fastsat (se næste side). Reglerne har i de fleste lande juridisk gyldighed og kommer i spil ved evt. straffe-sager og erstatningssager.

3 regler skal fremhæves som særligt vigtige for at undgå kollisioner:

**Kontrol:** En løber må aldrig løbe hurtigere, end at han har kontrol over sin hastighed og til enhver tid kan standse.

**Ret til vejen:** Den hurtige løber skal give den langsomme ret til vejen

**Overhaling:** Den overhalende løber skal overhale langt uden om den langsomme og ikke genere hans sporvalg.

Men ét er regler – dybest set handler det om holdninger til medmennesker og om respekt for andre. At sætte andre mennesker liv og helbred på spil er en utilgivelig risikoadfærd.

# FÆRDSLSREGLER UDARBEJDET AF DET INTERNATIONALE SKIFORBUND

**Respekt:** En løber skal respektere andre løbere og ikke udsætte dem for fare.

**Kontrol:** En løber må aldrig løbe hurtigere, end han har kontrol over sin hastighed og kan standse.

**Ret til vejen:** Den langsomme løber har altid ret til vejen. Den hurtigere skal give ham fortrinsret.

**Overhaling:** Den overhalende løber skal altid overhale langt uden om den langsomme og ikke genere hans sporvalg.

**Standsnings:** Standsnings skal så vidt muligt foretages i pistens kant. Stands aldrig på snævre eller uoverskuelige partier på pisten.

**Start:** Inden løbet startes eller genoptages - eller en piste krydses - skal løberen, ved at se opad i bakken, sikre sig, at der ikke er andre løbere i vejen.

**Op-passagen:** Hvis det er nødvendigt at gå eller klatre opad på pisten, skal dette foregå i pistens kant.

**Krydsende løber:** Hvis en løber krydser en piste, skal han give plads for løbere på denne piste.

**Vigepligt:** Hvis to løbere skal passere hinanden fra modsat retning, skal de holde til højre for hinanden

**Skiltning:** Respekter skiltningen i terrænet - advarsler og påbud.

**Ulykker:** Ved uheld på pisten har en løber pligt til at yde hjælp, hvis det er nødvendigt - uanset om han er involveret i uheldet eller ej.

Se også [www.skiportal.dk/sikkerhed/faerdselsregler](http://www.skiportal.dk/sikkerhed/faerdselsregler)

Udgivet af



fagforum  
for  
idrætsfysioterapi



Gigtforeningen  
for alle med ondt i led, ryg og muskler



DANSK SKIFORBUND



Plat n' Powder  
**SKI**

Mediepartner