

KLAR TIL SKI?

TRÆN DIG TIL EN SJOVERE SKIFERIE – UDEN SKADER!

Skisæsonen er over os, og snart skal ski og støvler klikkes på – er du klar? Skitræningen starter nu!



AF CAROLINE REIMERS HOLM

Fysioterapeut med særlig interesse i ski- og sportsfysioterapi hos ProAlign Fysioterapi



AF DORTE NIELSEN

Specialist i sportsfysioterapi og Doctor of Physical Therapy samt B.Sc. i Athletic Training fra USA. Ejer af ProAlign Fysioterapi, www.proalign.dk

Ski og snowboard er to populære sportsgrene, som sammenlagt udøves af mere end 12 millioner mennesker på verdensplan. Desværre resulterer begge dele også i sportsskader, både i form af overbelastningsskader og akutte skader på pisten. I skisæsonen 2018-2019 måtte 750 danskere have hjælp fra assistanceorganisationen SOS International efter at være kommet til skade på skituren; heraf blev mere end 40 transporteret hjem i ambulancefly. Dertil kommer skader som ikke fremgår af SOS International's statistik.

Overmod eller svage knæ

Lidt flere mænd (54 pct.) end kvinder (46 pct.) kommer til skade på skituren, og meget tyder på at mændenes ulykker oftere skyldes manglende dømmekraft, fx for høj fart, mens kvindernes ofte kan forbindes til manglende muskelstyrke og styring af knæene.

Snowboardere har desuden en højere risiko end skiløbere for at få skader. Den hyppigste skade inden for ski er knæskade (særligt det forreste korsbånd) efterfulgt af skader i underben og skulder, hvor snowboardere hyppigere beskadiger håndled, hoved, skuldre, ryg og ankler.

God stil og skik på pisten

Vil du passe bedst muligt på dig selv og de andre skiløbere, så er der – uanset om du er nybegynder, let øvet eller født med skiene på – nogle helt overordnede regler og gode skikke du bør overholde når du suser ned ad pisterne.

- 1 Respektér andre.**
- 2 Løb aldrig hurtigere** end du har kontrol over og mulighed for at standse og styre.
- 3 Hvis du overhaler,** skal du altid overhale langt uden om de langsommere skiløbere og ikke køre ind i deres sporvalg. Der skal være plads til såvel kontrollerede som ukontrollerede bevægelser.
- 4 Orientér dig.** Før du starter eller genoptager dit skiløb, så husk altid at se dig omkring på pisten for at sikre dig at der ikke kommer andre løbere i vejen.
- 5 Når du standser:** Stop på pistens kant på et sted med godt udsyn.
- 6 Respektér skilte og markeringer**
- 7 Hold pauser og lyt til din krop.** Selvom pisten kalder på dig, er det vigtigt at du holder pauser undervejs for at undgå udtrætning af muskulaturen. Og måske skal du droppe dagens sidste tur?

Brug hovedet – husk hjelmen!

Pas på dit hoved og din nakke! Hjernerystelser hører til blandt de mest alvorlige ulykker i forbindelse med skisport. Brug af hjelm kan nedsætte risikoen for hovedskader.

ER DU FORSIKRET?

Husk at tjekke hvordan du er dækket hvis uheldet er ude. Det blå sygesikringskort dækker ikke alt. Og det kan blive en dyr affære at skulle fragtes hjem for egen regning.



Hvad kan du gøre inden du tager afsted?

I forskningens verden er der efterhånden bred enighed om at skadesforebyggende træning virker. Både når det gælder om at nedsætte risikoen for skader, og om at øge dit præstationsniveau

Skiløb bliver sjovere og sikrere hvis du er i god fysisk form. Skadesforebyggende og præstationsfremmende træning handler om at forberede kroppen mentalt og fysisk på de udfordringer der venter den på pisten. Ski er en hurtig, dynamisk og eksplosiv sportsgren, og vi er som udgangspunkt ikke vant til den type fysiske udfordringer fra vores hverdag. Derfor er der god grund til at forberede sig grundigt på dem. ●

HUSK TIDENS VIGTIGSTE VITAMINER

Grønne Vitaminer

SOLSKINNVITAMINET D3 ER VIGTIGERE END NOGENSINDE

Rigtig mange danskere kommer i underskud, da kroppen kun kan producere D3-vitamin, når solen skinner på huden. Forskerne er derfor ikke længere i tvivl, et ekstra tilskud er nødvendigt, for at sikre kroppen tilstrækkeligt med D3-vitamin.

Bidraget til at vedligeholde:

- muskler
- tænder og knogler
- normalt kalkniveau i blodet
- optagelsen af kalk og fosfor
- immunsystem og celledeling



NU OGSÅ VEGANSK!

ÆLDREVITAMINET B12

Med alderen svækkes optagelsen af næringsstoffer gennem tarmen, så det er vigtigt at indtage den rette dosis vitamin B12. Fås i to veganske styrker på 500 mcg og 125 mcg pr. tablet.

Bidraget til at vedligeholde:

- dannelsen af røde blodlegemer
- et normalt energistofskifte
- omsætning af homocystein
- normal psykisk funktion
- normal celledelingsproces
- normalt fungerende nervesystem og immunsystem



NU VEGANSK!

STÆRKE KNOGLER

Vitamin K2 aktiverer proteinet osteocalcin, som sørger for at aflejre calcium i knoglerne. Derudover aktiverer det også proteinet Matrix GLA (MGP), som forhindrer, at kalken aflejres i blodårerne. Således bidrager Vitamin K2 til at vedligeholde en normal knoglestruktur.

Vegansk Vitamin K2 indeholder bioaktivt menaquinon-7, som er fremstillet på basis af bakteriekulturen Bacillus Subtilis, og indeholder således ikke soya-proteiner.

Vælg mellem Vegansk Vitamin K2 90 mcg eller Naturlig Vitamin K2 45 mcg på basis af fermenterede sojabønner.



dfi dansk farmaceutisk industri a-s
www.dkpharma.dk

@berthelsenaturprodukter

@berthelsen_naturprodukter

Fås hos Matas, på apoteket, i helsekostbutikker og webshops.