

Vejle, november 2011

## Er knæet klar til skisæsonen?

At suse ned ad løjpen på ski, mens solen luner og udsigten til utallige bjergtinder næsten tager vejret fra én – dét er for tusindvis af danskere et højdepunkt, der næsten ikke kan overgås.

Men hvis man tidligere har døjet med knæskader, eksempelvis ledbånds- eller korsbåndsskader, så kan den frydefulde oplevelse godt være blandet med et element af frygt.

Frygt for, at skiløbets hårde belastninger får skaden til at springe op igen, hvilket i værste fald kan koste uger med gips og krykker og måske et langvarigt fravær fra jobbet.

Men både risikoen for knæskader og de mange bekymringer kan tvinges i baggrunden, hvis man bare forbereder sig godt på skiferien. Der er tre ting, man særligt bør tænke på:

- **At skiudstyret skal være i orden**

Det er afgørende, at støvler, ski med mere passer perfekt, er i god stand og er indstillet korrekt. Har man ikke selv forstand på valg af ski og støvler, bør man gå til en fagmand.

- **At træne kroppen (især knæleddene)**

Det er en rigtig god ide at gennemføre et skitræningsprogram i sit lokale motionscenter, inden man drager afsted. Det er bedst at starte træningen to-tre måneder før afrejse, så muskler og led kan nå at blive styrket. Kniber det med tiden, kan eksempelvis brug af et balance/vippebræt også give en effekt – nogen træning er selvsagt bedre end ingen træning.

- **At bruge beskyttende udstyr**

Hvis man tidligere har haft problemer med knæene, kan man med fordel anvende en knæbandage eller knæskinne under skiløbet.

- Der er stor belastning på knæleddene under skiløb, specielt under slalomløb. Ved at anvende en bandage eller skinne kan man nedsætte belastningen og mindske risikoen for vrid og overstræk betydeligt, forklarer Niels Jensen fra SportsPharma A/S, som forhandler en bred vifte af knæbandager og –skinner.

En bandage er fremstillet i et blødt materiale og kan have en metalspiral eller metalskinne på indvendig og udvendig side til stabilisering af knæet.

En knæskinne – som normalt er til de mere alvorlige tilfælde – består af en metalramme polstret med et blødt materiale, så den er behagelig at have på. Knæskinnerne har velcrostrøpper, så de kan lukkes og spændes til optimal knæstøtte. Priserne ligger typisk fra 3.500 kroner og op.

- Man kan også leje specialtilpassede knæskinner hos SportsPharmas forhandlere landet over. Det koster 500 kroner for en uge, så hvis man kun er afsted i vinterferien hvert år, kan der være god mening i at leje, konstaterer Niels Jensen.

Han understreger, at det er vigtigt med kompetent vejledning om, hvilken bandage eller skinne, der er den optimale til éns behov.

- Og så skal man sørge for at teste bandagen eller skinnen grundigt af, inden man skal afsted på skiferien, eksempelvis ved at gå rundt med udstyret derhjemme et par dage. Man skal også sikre sig, at en lang skinne ikke "støder sammen" med skistøvlen, betoner Niels Jensen.

- Med det rette skiudstyr, en god træningstilstand og med en god knæbandage eller –skinne, kan man øge chancen for en problemfri og dejlig skiferie uden knæskader ganske markant, slutter Niels Jensen.

SportsPharma A/S oplyser nærmeste forhandler på telefon 7584 0533.



*Det er skønt at løbe på ski, men også hård kost, hvis man har haft knæskader. Med korrekt skiudstyr, god træningstilstand og en knæbandage eller –skinne fra SportsPharma kan man undgå problemer med knæene.*