

WINTER SPORT LEED

Met het begin van de Kerstvakanties start ook het echte wintersportseizoen. Alle jaren trekken honderdduizenden Nederlanders naar de bergen voor sneeuwvermaak. De pret wordt voor meer dan 45.000 Nederlanders bedorven door blessures. Waren in het verleden vooral de knieën die het te verduren kregen, zijn het nu vaker ongevallen die te maken hebben met botsingen en valpartijen op hoge snelheid. Met de komst van Carve Ski's en snowboards is skiën een snellere sport geworden, met problemen voor de knie, maar steeds vaker met trauma's die we ook zien in het dagelijkse verkeer. Hoofd- en nekletsel, schouderletsel en rug-bekkenletsel komt regelmatig voor.

OVERLEDEN	38	87% = MAN	DOOR LAWINES	18 personen
ZWAAR GEWOND	5905	63% = MAN	DOOR LAWINES	227 personen
-skieërs	4665	79%		
-snowboarders	1004	17%		
BLESSURES				
-benen	2480	42%	Breuken, verdraaiingen	
-schouders	708	12%	Breuken, luxaties	
-armen	2244	38%	Breuken	
-nek/hoofd	413	7%	Whiplash, schedelbreuk, contusie	
OOSTENRIJK	Gemiddeld 7jr.			

TABEL: ERNSTIGE WINTERSPORTBLESSURES PER JAAR IN OOSTENRIJK GEMIDDELD

Als we deze indrukwekkende cijfers bekijken valt te begrijpen waarom er door de internationale skibond aangedrongen wordt op een goede voorbereiding. Naast de regels die op de piste gelden is het vooral belangrijk om uitgerust en met een goede conditie op vakantie te gaan. Ski-gymnastiek en specifieke training voor de been- en rompspieren kan veel blessureleed voorkomen. De reden dat meer mannen dan vrouwen zwaargewond raken komt waarschijnlijk doordat mannen zichzelf vaker overschatten en er meer voor in zijn om spannende dingen te doen. Het inschatten van de eigen mogelijkheden en beperkingen lijkt hierbij de cruciale factor.

Wat kan de fysiotherapeut voor u doen? Als geen ander is de fysiotherapeut in staat om te beoordelen of uw lichaam lenig genoeg is, sterk genoeg en fit. We

gebruiken hiervoor lichamelijk onderzoek en spiertesten, maar ook conditietesten horen tot de mogelijkheden. Heeft u recent een blessure gehad of bent u geblesseerd dan is het dubbel belangrijk dit te laten beoordelen door een (sport-)fysiotherapeut en/of sportarts om u goed te kunnen begeleiden bij de behandeling en verdere opbouw van uw fitheid en specifieke spierkracht.

Nieuwsgierig geworden? Bel ons gerust eens voor een consult of stuur een email voor nadere informatie. Alvast veel plezier en wees voorzichtig.

Menno van Lieshout, MSPT, NVFS-Sportfysiotherapeut©. Kloek & Van Lieshout Fysiotherapie, Romerkerkweg 26, 1942 EZ Beverwijk.
Telefoon:0251-222786. Email kloekenvanlieshout@planet.nl