

# SKIFYSSEN TAGER FAT

DORTHE MACHON ER MED I TEAM SKIFYS OG HJÆLPER DANSKE SKILØBERE OG SNOWBOARDERE MED AT FÅ LØST DE ØMME MUSKLER OP, SÅ DE FÅR MERE UD AF DAGENE PÅ BJERGET.

Når du har været på ski en lang dag, og dine muskler er ømme, har du selvfølgelig brug for en fysioterapeut til at arbejde din marbrandede krop igennem, så du er så god som ny til næste dag på bjerget.

Ja, så enkel var ideen, da en gruppe fysioterapeuter for få år siden slog sig ned i Alpe d'Huez i vintersemesteren og i samarbejde med bl.a. PisteFase Ski begyndte at tilbyde massage og fysioterapi. Succesen har været til at tage og føle på. I dag råder skifysserne over

klinikker i Alpe d'Huez og Val d'Isère, og deres mål er at drive fire-til fem klinikker rundt om i Europa med ekspertise i at massere ømme skimuskler og forebygge skader.

**SKIDRØM** En af de mest ihændige skifysser hedder **DORTHE MACHON**. Når hun overhovedet er skifys, siger det temmelig meget om hendes vilje.



Hendes første tur på ski var nemlig intet mindre end en katastrofe. Efter præcis to timer på pisten faldt hun og ødelagde knæet. Gik imod alle fysioterapeutregler stillede hun alligevel op næste dag, men måtte opgive. Et år efter blev hun opereret for den korsbåndskade, som var resultatet af styrtet og fik et nyt korsbånd.

Selv om hun skulle gennem en længere genoptræning, ville hun ganske bjergene, for hun havde ikke glemt udsigterne til de svimlende bjergtinder og den friske, frostklare luft. Hun ville simpelthen prøve at suse ned af bjergsiderne.

I 2000 vendte hun tilbage, fit for fight. Hun udskiftede skierne med et snowboard, og oplevelsen blev så intens, at hun året efter rejste tilbage til Alperne - og denne gang tog hun sit "arbejdsliv" med. Det blev til en hel sæson som skifys, og på den måde kunne hun hjælpe danske skiløbere med at massere deres ømme muskler og samtidig få luftet sit snowboard. I løbet af kort tid blev hun klinikchef i Alpe d'Huez, og her har mange

danskere mødt hende. Når der for alvor er gang i klinikken, kommer 30-40 ømme skiløbere og snowboardere dagligt forbi for at få musklerne løst op af de 5-6 skifysser, som på skift arbejder fra otte morgen til 22 aften.

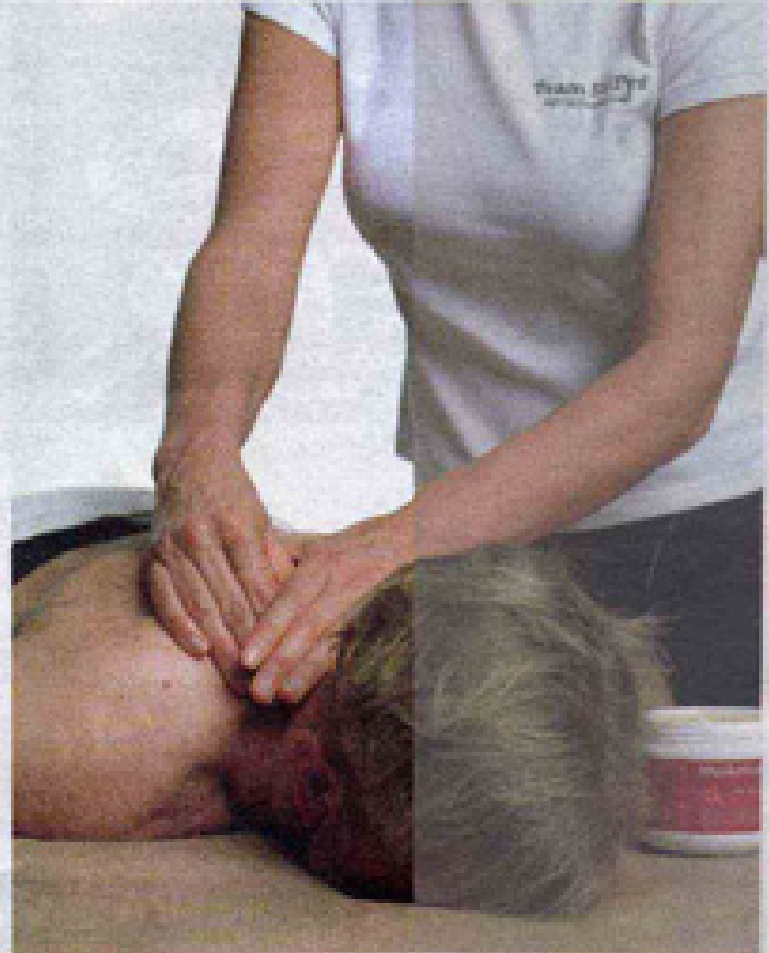
**TYPISK SYNDE-REGISTER** Dog arbejder skifysser ikke hele tiden! Hårdt presset indrømmer Dorte, at hun og de øvrige skifysser ofte kan røppe tre-fire timer på bjerget, så ud over taksigelserne fra de genfærdte skiløbere, får skifysserne også en belønning i form af masser af rare timer på bjerget.

Nogle dage kan det dog være svært at få tid, for flere og flere gør besøget hos fysioterapeuten til en fast del af skiferien.

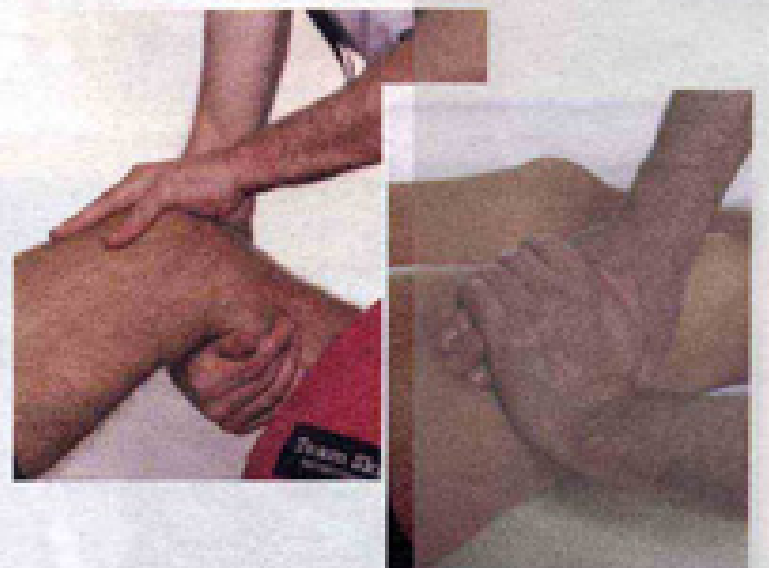
- Alle kommer, unge som gamle, skiløbere såvel som snowboardere, konstaterer Dorte.

De fleste kommer for at få løst musklerne op og opleve velværen, når kroppen er arret igennem, mens de uheldige kommer for at få behandlet skader. Og i særligt mange tilfælde er det faktisk skader, som de uheldige godt kunne have gænderet sig imod. Alt for ofte er det nemlig de samme fejl og synder, som Dorte Machon ser hos de danske skiløbere og snowboardere:

- Mange ankommer uden at have trænet - overhovedet! - og derfor lyder det venligt, men bestemt fra Dorte, at skituren altså starter tre måneder før afgang. Med træning og motion!
- Mange springer direkte ned i støvlerne fra flyet, toget eller bussen, og de kunne ikke drømme om at varme op! Dortes besked: Det er meget uklogt!
- Mange står på ski om dagen og læser om natten. Det er ikke en sikker måde at holde skiferie på, men husk skindhedsøven! Den er og bliver nødvendig på skiferien.



En håndfast bearbejdning af de hårdt prævede skimuskler, er den bedste efterskål, da kan give dig selv. Og den specialbehandling har skifysserne udviklet til fuldkommenhed.



## SKIFYSSENS 12 GODE RÅD

- 1 Test dine bindinger. "Selvtestmetoden" anbefales - hver dag!
- 2 Opsvarming er vigtigt - ikke mindst de mange minusgrader taget i betragtning.
- 3 Strækøvelser virker! Brug dem før og efter dagen på pisten.
- 4 Spis kulhydratrige midtider så te, pasta, ris og brød. Husk mellemmåltider i midtvejr, cola, chokolade, frugt, kiks!
- 5 Medbring altid vand eller energidrik. Drik rigeligt - ca. 2 liter på pisten.
- 6 Alkohol - Lad være at drikke alkohol før eller under skilet.
- 7 Glem ikke at holde pauser på pisten, og husk så at få din skindhedsøve!
- 8 Massage er en effektiv genopbygning af dine muskler.
- 9 Prøv det - hvis muligheden er der.
- 10 Lyt til din krop - stop når du er træt.
- 11 Anvend, om nødvendigt, individuelt tilpassede stiler i dine skistøvler. Det forbedrer din balance på pisten og forebygger belastningsskader.
- 12 Vær opmærksom på kroppens signaler. Smarter og hævelse i muskler og led kan være tegn på overbelastning eller en skade.
- 12 Husk! Det skal være sjovt at stå på ski - og glem ikke hygger!

Læs mere på [www.skifyss.dk](http://www.skifyss.dk).