

# En tur på brikksen

Dør er ingen grund til at lade et par emme bli eller lægge spillere skituren. En flak skigladede danske

fysioterapeuter tilbyder massage og skaderbehandling på skisportssteder i Frankrig og Norge.

## Velvære

af Marzen August  
og Thomas Rasmussen

**N**år børn og fædder er trætte efter en lang dag på ski, kan det være svært at forstå sig, hvordan de nogensinde skal blive klar til endnu en dags skisport.

Måske kan forsøge sig med lidt gymnastik eller en løbetur for at løse musklerne op. Men der findes også en helt anden og formentlig mere overbevisende løsning.

En flak danske fysioterapeuter, der kaldes sig Team Skifys, har slået sig ned i tre franske og en norsk skisportsluge for at hjælpe danske skiturister med at få "gode" børn.

En af dem, der har opdaget den

nye mulighed, er 40-årige Jesper Ryth.

Siden på eftermiddagen kommer han forbi Team Skifys lille butik i Val d'Isère. Han tager de nye afskæret af og lægger sig på en af de 10 bænke.

-Jeg har altid ikke lige været i bed, siger han.

Det lader ikke til at generer fysioterapeut Jens Hauga Rasmussen. Han lægger et lysrødt håndklæde under Jesper Ryth's hoved og går straks i gang med at strøkke patientens i begyndelse.

-Vi er her for at give folk afslappede børn og dermed en mere sikkert skiaktiv. Hvis du ikke har afslappede børn, er risikoen for at komme til skade større. Det gælder om at få musklerne ud af betonet, siger Jens Hauga Rasmussen, leder af Team Skifys.

Altså skubbe et sæt af arbejder, som gør, at musklerne ikke får

nok nyt blod og til i løbet af en aften. Hvis man vil have fremst musklerne, handler det altså om fysioterapeuter om at få blodcirkulationen i gang.

-Der er en del ting, man selv kan gøre. For eksempel vil jeg anbefale, at man efter skidag strækker ud, eller tager løbskorene på og løber 20 minutter med lav intensitet, siger han.

I dagtimerne er det typisk folk med skader, der har brug for fysioterapeuter, mens det er skiløbere med trætte børn efter trykproblemer, der finder hen til butikken om eftermiddagen og aftenen.

-De fleste af dem, som kommer her, er beredte om, at det er godt at få massage. Gymnastikserierne kommer dog først, når de er skadet, siger Jens Hauga Rasmussen.

## Velvære for 350 kroner

Team Skifys opstiller sig i Val d'Isère, Alpe d'Huez og Risoul fra december til april. Desuden har de et samarbejde med Dansk Skiforbund i norske Høfjell. En halv timen sportsmassage eller en sportsskaderbehandling koster omkring 350 kroner.

Når vi fortæller folk på efter-

middag, at denne service børn har trøstet på skidag, så betyder prisen ikke så meget. De har jo gjort mange gange for hiltoriet og vil gerne have så meget ud af det som muligt, siger Jens Hauga Rasmussen.

De 18 fysioterapeuter, som er tilknyttet Team Skifys i løbet af vinteren, bliver ikke rigt af at massere danske turister.

-Ingen af os kan leve af det. For de penge vi tjener, kan vi få kød og legd dækket. Men vi er her jo også for at stå på ski. Privat er vi først og fremmest om som forældre, siger Jens Hauga Rasmussen.

Jesper Ryth har været på skiferie omkring 25 gange, men han har aldrig fået massage på en skiferie for.

-Det er rimeligt, siger han.

Fysioterapeuter er ikke i tvivl om, at det også vil gøre Jesper Ryth et bedre skiløber.

Han vil sikkert mærke forskel i morgenerne, når han kommer ud på skisbane igen, siger Jens Hauga Rasmussen.



**DET GØR GODT.** Jesper Ryth har været på skiferie omkring 25 gange for, men har aldrig haft gjort det. Fysioterapeuter Jens Hauga Rasmussen på, at han kan mærke fordel dagen efter.