

# MODERN, GEWRICHTSPAREND SKIËN

Dr. Christoph Schönle, Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck, Dr. Walter Kuchler

Een zeer boeiend artikel van deze drie auteurs geeft een wetenschappelijk verantwoord beeld van de mogelijkheden die er bij het moderne skiën zijn voor bewegingsbeperkte skiërs.

We onderscheiden:

- de geëigende tactiek
- de geëigende skitechniek
- kniesparende skitechniek
- heupsparende techniekelementen
- wervelkolomsparende skitechniek

Een kopie van het volledige artikel (in het Duits) is bij ondergetekende te verkrijgen.

## *De geëigende tactiek*

- vermeden moet worden 'moeilijker' diepe sneeuw, verijsde pistes, buckelpistes, sprongen, skiën bij slecht zicht, overvolle pistes.
- zeer hoge snelheden vermijden (carven lukt ook bij matige tempo's).
- geen sprongen, zo mogelijk geen valpartij.
- bij het skiën geen hoge belastingdruk op één been opbouwen.
- extreme steile hellingen vermijden.
- als de omstandigheden te slecht worden, moet het skiën gestopt worden.
- regelmatige pauzes.

## *De geëigende skitechniek*

- de basistechniek van het carven met de belasting van beide benen (met het accent op de buitenski), bredere skivoering, middenpositie/enig gewicht voor op de ski.
- gedoseerd kanten door druk op de kanten, knikken, kiepen.
- slippen is toegestaan, om de snelheid te doseren.
- tevens moeten voor de basistechniek bepaalde skitechnische elementen toegevoegd worden bij rugproblemen of bepaalde gewrichtsbeperkingen (zie verder).

## *De kniesparende skitechniek*

- vooral het belaste been (buitenski) moet zo mogelijk gestrekt worden.
- lichte tot matige heupknik is toegestaan.
- meer gewicht naar voren (lichaamszwaartepunt naar voren!).
- de armhouding: de handen gering tot duidelijk naar voren, zeker ook in diagonale positie.
- gewicht achter moet vermeden worden.
- brede skivoering.

## *De heupsparende techniekelementen*

- benen schouderbreedte.
- beide ski's belasten.
- gematigde heupknik is toegestaan.
- spronggewrichten en knieën gebogen, om schokken op te vangen.
- geringe tot matig gewicht vóór.. toegestaan.
- armhouding: handen een weinig naar voren, zeker ook in diagonale positie.
- extreme belasting in de bochten vermijden.
- ijzige pistes vermijden (gevaar voor vallen op de zij).

## *De wervelkolomsparende skitechniek*

- benen heupbreedte, beide benen tegelijk of ook afwisselend belast.

- spronggewrichten, heupen en knieën gebogen, om schokken op te vangen.
- geen torsie of knik in het bekken-lendenwervelkolombereik toegestaan.
- zo mogelijk rechtop skiën, slechts gering gewicht voor toegestaan.
- aan een pijnvrije neutrale houding van de rug werken.
- armhouding: handen bij het lichaam, niet naar voren.
- eventueel een korset.

Aanvulling: uit eigen ervaring kan ik verzekeren, dat het dragen van een 'crash pant' (Hüftprotector) bij een of twee heupprothesen zeer goed werkt. Merk [sanivita.de](http://sanivita.de) te verkrijgen bij een Duitse apotheek. Informatie bij ondergetekende.

*Vertaling **Nol van Oss**  
[novanoss@xs4all.nl](mailto:novanoss@xs4all.nl)*



Prof. Dr. Thomas Jöllenbeck



Dr. Christophe Schönle



Dr. Walter Kuchler