

Zelfoverschatting vergroot risico op letsel op de piste

Alarmcentrale Eurocross onderzoekt letselpatronen onder Nederlandse wintersporters

De Nederlandse skiër overschat zichzelf flink. Bijna 80 procent van de skiërs schat zijn of haar skiniveau hoger in dan het daadwerkelijk is. Mannen overschatten zichzelf daarbij meer dan vrouwen. Dit blijkt uit onderzoek op de piste in Oostenrijk van alarmcentrale Eurocross in samenwerking met Traumacentrum LUMC. Deze zelfoverschatting brengt waarschijnlijk de nodige risico's met zich mee en kan op de piste uiteindelijk tot ernstig letsel leiden. Dat sneeuwliefheders zich dit seizoen aan coronamaatregelen moeten houden, weerhoudt ze er niet van om dit jaar op wintersport te gaan. Door de pandemie is het echter voor veel mensen al even geleden dat zij zich op de piste begaven. Eurocross en de traumachirurgen vragen daarom aandacht voor een goede voorbereiding om het risico op ongevallen te verkleinen.

Van de 84 personen die deelnamen aan het onderzoek, blijkt dat bijna 80 procent zichzelf overschat. Onder de mannelijke deelnemers ligt dit percentage aanzienlijk hoger dan bij de vrouwen (90 procent versus 64 procent). "Het profiel van de skiër die het meest risico loopt is een man van gemiddelde leeftijd, die net geen beginner meer is", aldus Floriana Luppino, arts bij Eurocross en Kees Bartlema, traumachirurg LUMC. "Een mogelijke verklaring hiervoor is dat wanneer je net geen beginner meer bent, maar ook nog niet heel ervaren, je risico's neemt die niet bij je niveau passen. Dit in combinatie met het feit dat je nog niet zo goed kunt anticiperen op een val als een ervaren skiër, maakt dat je een verhoogd risico loopt."

Dat veel Nederlandse wintersporters weinig ervaring hebben blijkt ook uit het onderzoek. Een derde (31%) van de kandidaten heeft in totaal slechts een week les gehad. Bovendien gaat slechts drie procent voorafgaand aan de wintersport naar een borstelbaan of skihal om de techniek op te halen.

Onderzoek naar letselpatronen

Eurocross en de afdeling traumachirurgie van het LUMC doen al sinds 2013 onderzoek naar letsels onder Nederlandse wintersporters en de omstandigheden die van invloed zijn op de ernst van de letsels. Daar werd het onderzoek begin 2020 op de piste in Oostenrijk (Flachau) aan toegevoegd om in kaart te brengen welke rol zelfinschatting speelt. Luppino vervolgt: "Aanvankelijk dachten we dat de kans op ernstig letsel voor ervaren mensen vier keer groter is dan bij mensen die zichzelf als onervaren bestempelen. Echter, de nieuwe onderzoeksdata tonen aan dat de Nederlandse skiër in veel gevallen minder ervaren is dan hij of zij zelf denkt. Om die reden kunnen we een dergelijke conclusie op basis van zelfinschatting niet meer met zekerheid trekken."

Goede voorbereiding

Om het risico op een ongeval op de piste zoveel mogelijk te beperken is een goede voorbereiding noodzakelijk. Zowel fysiek, met extra of gerichter sporten, als mentaal, door niet gestrest te vertrekken en goed uitgerust te zijn. Luppino: "Vooral de fysieke voorbereiding kan er dit jaar - door de sluiting van

oefenpistes en sportscholen tijdens de lockdown, of doordat de wintersportvakantie niet zo gepland is als anders en men spontaner en minder voorbereid vertrekt – soms bij inschieten, terwijl dit juist zo belangrijk is om het risico op (ernstig) letsel te verkleinen.” Op basis van het onderzoek heeft Eurocross de winterfitscan ontwikkeld waarmee wintersporters zelf kunnen testen hoe goed zij voorbereid zijn op de wintersport.

Daling in de meldingen

Voor de pandemie verwachtte de alarmcentrale ieder seizoen zo’n 1.500 hulpvragen (december – maart). Vorig wintersportseizoen lag dit aantal maar liefst bijna 85% lager. Nu kan er weer meer op wintersport gegaan worden en dat is terug te zien in het aantal hulpvragen. Dat waren er in de eerste twee maanden van dit seizoen al twee keer zoveel als in het gehele vorige seizoen. De top drie landen van waaruit de alarmcentrale ieder jaar de meeste meldingen ontvangt zijn Oostenrijk, Frankrijk en Italië. De meest voorkomende letsels bij skiërs zijn beenbreuken en knieletsel. Bij snowboarders gaat het vooral om polsletsel en hersenschudding.

Extra informatie over de onderzoeken

Retrospectief onderzoek (dossieronderzoek), onderzoeksdata vanaf 2013.

Eurocross doet in samenwerking met Traumacentrum LUMC doorlopend onderzoek naar letsel patronen onder Nederlandse wintersporters en de omstandigheden die van invloed zijn op de ernst van de letsels. De respondenten zijn Nederlanders die melding maken bij de alarmcentrale. Zij worden bevraagd naar hun ervaring met een wintersportongeval om alle mogelijke risicofactoren in kaart te brengen. Op dit moment zijn er 1.000 respondenten in de database.

Onderzoek in Flachau naar zelfoverschatting, begin 2020.

Eurocross toetste in samenwerking met Traumacentrum LUMC of het zelf gerapporteerde cijfer van de wintersporter representatief was voor het daadwerkelijke niveau (skill level) van de wintersporter. Het onderzoek vond plaats op de piste in Oostenrijk en er deden 84 wintersporters aan mee.