



SIOT

17 - 18 dicembre 2019

INDICE

SIOT

18/12/2019 DIRE	4
Siot: Al via stagione sci, 10 regole per vacanze in sicurezza	

SIOT WEB

17/12/2019 freeartnews.forumfree.it	7
Al via la nuova stagione sportiva sugli sci, le 10 regole d'oro di SIOT per vacanze in sicurezza	
17/12/2019 medicalive.it	9
Al via la nuova stagione sportiva sugli sci, le 10 regole d'oro di SIOT per vacanze in sicurezza	
17/12/2019 Wondernetmag.com	11
Tutti sugli sci, ma con prudenza: ecco le 10 regole d'oro degli esperti per una vacanza sulla neve senza rischi	
17/12/2019 healthdesk.it 14:27	13
Ogni anno 30 mila incidenti sugli sci. Le regole d'oro per prevenire gli infortuni	
17/12/2019 insalutenews.it 00:22	15
Traumi e infortuni sulla neve, vacanze in sicurezza con le 10 regole d'oro di ortopedici e traumatologi	
18/12/2019 news.in-dies.info 06:31	17
Nuova stagione sportiva sugli sci, 10 regole per vacanze in sicurezza	

SIOT

1 articolo



Siot: Al via stagione sci, 10 regole per vacanze in sicurezza

Roma, 18 dic. - Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Lo scrive in una nota la Siot.

Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanita', ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono piu' gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di eta', mentre i due terzi entro i 40 anni. E non e' tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilita', quindi non imputabile a maltempo, solo il 10% e' dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo. L'incidenza degli infortuni sulla neve e' strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, e' opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve e' fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. **QUALI SONO GLI INFORTUNI PIU' FREQUENTI PER CHI PRATICA SPORT SULLA NEVE?** "Gli infortuni piu' frequenti- sottolinea Francesco Falez, presidente SIOT- riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi piu' frequenti conseguenti all'attivita' sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci e' uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravita' crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'ortopedico e spesso ad un intervento chirurgico". A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste e' effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% e' a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti piu' interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera piu' equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne.

"Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve- aggiunge Simone Ripanti, segretario SIOT- valutando con attenzione le condizioni metereologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilita' e le caratteristiche della neve, rispettando le piu' comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri.

Dimostrare sempre un grande senso di responsabilita' e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'eta". In occasione dell'avvio della stagione sciistica, la SIOT lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve: buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna e' buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilita'. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni. Prudenza, buon senso e responsabilita': comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario. Valutare attentamente le condizioni metereologiche, visibilita' e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa e' importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente.

Prestare attenzione alla velocita': deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste. Rispettare le piu' comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per se' e per gli altri. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo piu' leggero e equilibrato. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilita' di aiuto in caso di necessita'. Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini.

(Red/ Dire)

SIOT WEB

6 articoli

Al via la nuova stagione sportiva sugli sci, le 10 regole d'oro di **SIOT** per vacanze in sicurezza

LINK: <https://freeartnews.forumfree.it/?t=77199304>

Traumi e infortuni sulla neve, perché prevenire è meglio che curare: in un vademecum, consigli e raccomandazioni della Società Italiana di **Ortopedia** e **Traumatologia**, **SIOT** Roma, 17 dicembre 2019 - Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo,

solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo. L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? "Gli infortuni più frequenti - sottolinea **Francesco Falez**, presidente **SIOT** - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio,

con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico". A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei

maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne. "Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario **SIOT** - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età". In occasione dell'avvio della stagione sciistica, la **SIOT** lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve: 1. Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è

buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio 2. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità 3. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni 4. Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario 5. Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente 6. Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste 7. Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri 8. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero

e equilibrato 9. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità 10. Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini www.gascommunication.com

Al via la nuova stagione sportiva sugli sci, le 10 regole d'oro di **SIOT** per vacanze in sicurezza

LINK: <https://www.medicalive.it/al-via-la-nuova-stagione-sportiva-sugli-sci-le-10-regole-doro-di-siot-per-vacanze-in-sicurezza/>

Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo, solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo. L'incidenza degli infortuni sulla neve è

strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. "Gli infortuni più frequenti - sottolinea **Francesco Falez**, presidente **SIOT** - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto

quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico". A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne. "Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario **SIOT** - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche,

l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età". In occasione dell'avvio della stagione sciistica, la **SIOT** lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve: 1. Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio 2. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità 3. Fare esercizi

di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni 4. Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario 5. Valutare attentamente le condizioni metereologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente 6. Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste 7. Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri 8. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero e equilibrato 9. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità 10. Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace

nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini

Tutti sugli sci, ma con prudenza: ecco le 10 regole d'oro degli esperti per una vacanza sulla neve senza rischi

LINK: <https://www.wondernetmag.com/2019/12/17/tutti-sugli-sci-ma-con-prudenza-ecco-le-10-regole-doro-degli-esperti-per-una-vacanza-sulla-neve-senz...>

Traumi e infortuni sulla neve, perché prevenire è meglio che curare: in un vademecum, consigli e raccomandazioni della Società Italiana di **Ortopedia** e **Traumatologia**, **SIOT** Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. La maggior parte degli incidenti sulle piste sono dovuti alla mancanza di preparazione. L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono il momento di mettere gli sci ai piedi è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un

preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? "Gli infortuni più frequenti - sottolinea **Francesco Falez**, presidente **SIOT** - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico". Prudenza, buon senso e responsabilità le regole di base

"Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario **SIOT** - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età". Ecco il vademecum della **S.I.O.T.** per proteggersi dai rischi sulla neve 1. Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola

dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio 2. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità 3. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni 4. Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario 5. Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa con gli sci o con lo snowboard, è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente 6. Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste 7. Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri 8. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi

verso un pranzo più leggero e equilibrato 9. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità 10. Utilizzare sempre il casco di protezione. Evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico. Ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini

Ogni anno 30 mila incidenti sugli sci. Le regole d'oro per prevenire gli infortuni

LINK: <http://www.healthdesk.it/cronache/ogni-anno-30-mila-incidenti-sci-regole-d-oro-prevenire-infortuni>



Il vademecum Ogni anno 30 mila incidenti sugli sci. Le regole d'oro per prevenire gli infortuni sci.jpg di redazione 17 Dicembre 2019 15:27 Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1.700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in

condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo, solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo. L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al

momento giusto. Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? «Gli infortuni più frequenti riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico», dice il presidente **SIOT Francesco Falez**. A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso

sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne.

«Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri», aggiunge il segretario **SIOT** **Simone Ripanti**.

«Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace

nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età». Ecco dunque il vademecum **SIOT** per proteggersi dai rischi sulla neve

1. Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio;
2. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità;
3. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni;
4. Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario;
5. Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente;
6. Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle

- piste;
7. Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri;
8. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero e equilibrato;
9. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità;
10. Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini.

Traumi e infortuni sulla neve, vacanze in sicurezza con le 10 regole d'oro di ortopedici e traumatologi

LINK: <https://www.insalutenews.it/in-salute/traumi-e-infortuni-sulla-neve-vacanze-in-sicurezza-con-le-10-regole-doro-di-ortopedici-e-traumatologi/>



Traumi e infortuni sulla neve, vacanze in sicurezza con le 10 regole d'oro di ortopedici e traumatologi di insalutenews.it · 17 Dicembre 2019 Al via la nuova stagione sportiva sugli sci. Prevenire è meglio che curare: in un vademecum, consigli e raccomandazioni della Società Italiana di **Ortopedia** e **Traumatologia**, **SIOT** Roma, 17 dicembre 2019 - Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1.700 costringono a un ricovero in ospedale.

Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo, solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo. Prof. **Francesco Falez** L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in

condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? "Gli infortuni più frequenti - sottolinea **Francesco Falez**, presidente **SIOT** - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente

meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico". A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne. "Raccomandiamo a tutti prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario **SIOT** - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un

grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età". In occasione dell'avvio della stagione sciistica, la **SIOT** lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve: Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio. Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni. Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi

se necessario. Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente. Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste. Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri. Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero ed equilibrato. Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità. Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini.

Nuova stagione sportiva sugli sci, 10 regole per vacanze in sicurezza

LINK: <https://news.in-dies.info/67024/>

Informazioni e contatti
Nuova stagione sportiva sugli sci, 10 regole per vacanze in sicurezza Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera. Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo, solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono

causati da perdita di controllo. L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme. Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto. Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? "Gli infortuni più frequenti - sottolinea **Francesco Falez**, presidente **SIOT** - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività

sciistica. Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da ricorrere all'intervento dell'**ortopedico** e spesso ad un intervento chirurgico". A confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne. "Raccomandiamo a tutti

prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario **SIOT** - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età". In occasione dell'avvio della stagione sciistica, la **SIOT** lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve: Buona preparazione fisica: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio Mai sottovalutare dolori e fastidi: prima di partire

risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni Prudenza, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente Prestare attenzione alla velocità: deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero e equilibrato Procedere sempre in compagnia: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità

Utilizzare sempre il casco di protezione: evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini