

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

SIOT

05/02/2024 ADNKRONOS SOFIA GOGGIA, PARLANO I MEDICI	4
--	---

SIOT WEB

06/02/2024 vanityfair.it 12:02 Traumi e cadute sulla neve: quali sono gli infortuni più diffusi, perché e come evitarli	6
05/02/2024 Leggo.it 00:02 Sofia Goggia, il chirurgo: «Operazione andata bene, non ha avuto il crollo psicologico come pre Olimpiadi» pag. 3	9

SIOT

1 articolo



ADNKRONOS - 05/02/2024

SOFIA GOGGIA, PARLANO I MEDICI

Roma, 9 mag. (Adnkronos Salute) - Per Sofia Goggia siamo di fronte ad «una brutta frattura, in un punto in parte coperto dallo scarpone, dovuta all'alta velocità. Un intervento come la riduzione con la placca della frattura articolare scomposta del pilone tibiale destro ha generalmente un tempo di recupero e di ritorno all'attività sportiva non inferiore a 3-6 mesi. Ci sono degli step con tempi biologici di recupero che sono uguali per tutti, ma nel caso di una campionessa come la Goggia - che ha una marcia in più rispetto agli altri visto come ha affrontato altri incidenti in passato – i tempi di recupero saranno inferiori». Così all'Adnkronos Salute Alberto Momoli, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot) e direttore Uoc Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale San Bortolo (Vicenza), sull'incidente in allenamento a Ponte di Legno e la successiva operazione per la riduzione di una frattura articolare scomposta pluriframmentaria del pilone tibiale destro. «Generalmente in questi casi le prime 2-3 settimane sono importanti per capire come gestire il recupero se non ci sono complicazioni o altre problematiche», conclude Momoli. (Com-Def/Adnkronos Salute) ISSN 2465 - 1222 05-FEB-24 19:40

SIOT WEB

2 articoli

Traumi e cadute sulla neve: quali sono gli infortuni più diffusi, perché e come evitarli

LINK: <https://www.vanityfair.it/article/traumi-e-cadute-sulla-neve-quali-sono-i-piu-diffusi-perche-e-come-evitarli>



Traumi e cadute sulla neve: quali sono gli infortuni più diffusi, perché e come evitarli. Ogni anno si registrano oltre 30mila incidenti sulle piste e il 5% richiede un ricovero ospedaliero. Ecco come prepararsi al meglio per la montagna di Simone Cosimi 6 febbraio 2024 AXCEL6+_VIEW-APART Dalle discipline sciistiche allo snowboard, dallo sci di fondo al pattinaggio, dalle discese con il bob alla camminata. L'inverno e la neve offrono infinite opportunità di divertimento per tutte le età. Tuttavia, ogni pratica comporta dei rischi, come brutte cadute sul ghiaccio o sforzi intensi senza una preparazione adeguata, che possono rendere le nostre vacanze e i mesi successivi un vero inferno. Non serve essere un'atleta agonista come la campionessa Sofia Goggia, vittima di uno sfortunato incidente che ha comportato la rottura di tibia e malleolo della gamba destra, mentre si allenava

nel bresciano. Per lei la stagione è ovviamente conclusa. Secondo quanto riferisce il Sistema nazionale di sorveglianza sugli incidenti in montagna (Simon), coordinato dall'Istituto superiore di sanità, ogni anno si registrano infatti oltre 30mila incidenti sulle piste e, di questi, 1.500 richiedono assistenza in ricovero ospedaliero (5%). 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. Non basta. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non imputabile a maltempo, il 10% circa è dovuto a scontri con altri sciatori. Secondo il fisioterapista, osteopata, professore associato e coordinatore del corso di laurea in fisioterapia all'università di Ostrava a Roma,

Massimiliano Febbi, gli arti inferiori sono ovviamente particolarmente sollecitati sia a livello muscolare che articolare. Tuttavia, le braccia svolgono un ruolo fondamentale per mantenere l'equilibrio. Inoltre, non bisogna trascurare l'importanza della schiena, poiché i muscoli della cintura lombopelvica, noti come «core», consentono prestazioni ottimali e aiutano a evitare traumi alla colonna vertebrale, specialmente durante movimenti rotatori ad alta velocità tipici di questi sport. Gli infortuni più comuni sulla neve Young woman fell down on mountain slope LordHenriVoton Le lesioni più comuni negli sport invernali includono stiramenti, strappi, lussazioni e, come abbiamo tristemente visto, fratture. Molte di queste lesioni si verificano alla fine della giornata, quando la stanchezza prende il sopravvento, ma gli appassionati spesso si

sforzano eccessivamente per concedersi a tutti i costi «l'ultima discesa». La maggior parte di questi incidenti potrebbe essere facilmente prevenuta con una preparazione adeguata, mantenendo una buona condizione fisica durante tutto l'anno, rimanendo attenti durante le vacanze e non sciando più al primo segnale di stanchezza o dolore. Anche in questo caso, i dati ci vengono in aiuto. Quelli di Epicentro spiegano infatti che nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). I traumi riguardano nella maggior parte dei casi gli arti inferiori (53,4%), mentre quelli superiori sono interessati nel 15,3% dei casi e la zona del cranio e della faccia nel 13,4%. Tuttavia, l'infortunio in sé non è l'unico fastidio. Spesso questi incidenti lasciano conseguenze che ci accompagneranno per settimane se non mesi. I traumi diretti, derivanti da cadute o movimenti innaturali come la torsione del ginocchio all'interno dello scarpone, possono causare danni significativi che richiedono interventi chirurgici e lunghi periodi di riabilitazione. Quanto ai punti più coinvolti, la spalla

è particolarmente suscettibile a lesioni negli adulti, sia negli sciatori alpini che negli snowboarder. Al contrario, le fratture degli arti inferiori sono più comuni nei bambini che praticano lo sci alpino, così come le lesioni al polso. In generale, i bambini tendono a subire più infortuni rispetto agli adulti a causa della loro minore capacità tecnica e di controllo motorio in situazioni complesse, oltre a una minore percezione del rischio durante le attività in pista. Gli adulti, tuttavia, potrebbero affrontare conseguenze a lungo termine più significative. «La tipologia di incidenti e le lesioni osservate negli ultimi anni hanno evidenziato sempre di più l'importanza di un'adeguata preparazione fisica nell'affrontare le giornate sugli sci - spiega il Alberto Momoli, presidente della Società italiana di ortopedia e traumatologia e direttore Uoc ortopedia e traumatologia Ospedale San Bortolo, Vicenza - snowboard e sci sono sport estremamente piacevoli, in ambienti altamente suggestivi, ma non devono essere presi alla leggera. Per evitare cadute, quindi, è bene allenarsi per tempo. L'ideale sarebbe già dopo l'estate: in palestra, almeno 2 volte la settimana, o con un preparatore esperto per

potenziare i muscoli, allenare la flessibilità muscolare ed esercitare la sensibilità al gesto sportivo. Guai però al 'fai da te'». L'importanza di prevenire Occorre poi ricordare sempre il casco, da indossare a tutte le età: «Evidenze scientifiche - conferma Simone Ripanti, Segretario SIOT e Dirigente medico ortopedico Unità Operativa Complessa Ortopedia e Traumatologia, Azienda Ospedaliera San Giovanni, Roma - dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico. Pur nel pieno rispetto delle abitudini personali, ma sempre con prudenza e buon senso, sarebbe, quindi, buona prassi che il casco fosse utilizzato da tutti gli sciatori non solo dai giovanissimi». Una pratica costante o un programma di preparazione possono quindi evitare o mitigare le conseguenze degli infortuni. Diversi studi hanno dimostrato che una combinazione di stretching dinamico, esercizi di riscaldamento, rinforzo dei muscoli quadricipiti e ischiocrurali ed esercizi pliometrici è fondamentale per prepararsi alla stagione invernale per chi intenda trascorrere diverse giornate sulle piste. L'allenamento con sovraccarichi, mirato

all'aumento della forza, si è dimostrato un'ottima combinazione di prestazioni e prevenzione. Questo tipo di allenamento può essere svolto in palestra o a casa e dovrebbe includere esercizi coordinativi e funzionali come affondi, squat e lavoro con i pesi per la parte superiore del corpo. Un decalogo per proteggersi dai rischi sulla neve Siamo nel pieno della stagione sciistica e la **SIOT** ha lanciato un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve da tenere a mente prima di lanciarsi. 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: come spiegato, è utile 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: oggi sci e scarponi consentono di fare discese in pista anche ad elevata velocità che però 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 ed 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: l'utilizzo è raccomandato per adulti e bambini. Altre storie di Vanity Fair che ti possono interessare Sofia Goggia: ancora un infortunio shock Come risparmiare quando si va a sciare?

Sofia Goggia, il chirurgo: «Operazione andata bene, non ha avuto il crollo psicologico come pre Olimpiadi» pag. 3

LINK: https://www.leggo.it/schede/sofia_goggia_operazione_come_andata_5_2_2024-parlano_i_medici-3-7916707.html



Sofia Goggia, il chirurgo: «Operazione andata bene, non ha avuto il crollo psicologico come pre Olimpiadi» Lunedì 5 Febbraio 2024, 20:23 - Ultimo aggiornamento: 20:24 3 di 3 Parlano i medici Per Sofia Goggia siamo di fronte ad «una brutta frattura, in un punto in parte coperto dallo scarpone, dovuta all'alta velocità. Un intervento come la riduzione con la placca della frattura articolare scomposta del pilone tibiale destro ha generalmente un tempo di recupero e di ritorno all'attività sportiva non inferiore a 3-6 mesi. Ci sono degli step con tempi biologici di recupero che sono uguali per tutti, ma nel caso di una campionessa come la Goggia - che ha una marca in più rispetto agli altri visto come ha affrontato altri incidenti in passato - i tempi di recupero saranno inferiori». Così all'Adnkronos Salute Alberto Momoli, presidente della

Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot) e direttore Uoc Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale San Bortolo (Vicenza), sull'incidente in allenamento a Ponte di Legno e la successiva operazione per la riduzione di una frattura articolare scomposta pluriframmentaria del pilone tibiale destro. «Generalmente in questi casi le prime 2-3 settimane sono importanti per capire come gestire il recupero se non ci sono complicazioni o altre problematiche», conclude Momoli. © RIPRODUZIONE RISERVATA 3 di 3