

SIOT, per sciatori +10% traumi spalla in questa stagione. Maschi 'under 30' più colpiti, con ginnastica presciistica -70% rischio lesioni

Braccia e spalle 'tallone d'Achille' degli sciatori. "Nell'ultima stagione sciistica sono aumentate le lesioni agli arti superiori, in particolare stiamo vedendo un +8-10% di lussazioni della spalla, soprattutto fra gli 'under 30' e gli snowboarder. In calo le fratture alle gambe, mentre aumentano del 5% le lesioni al crociato".

A fare un bilancio dei traumi sugli sci è il presidente della Società italiana di ortopedia (Siot), Paolo Cherubino, che spiega all'Adnkronos Salute: "A incappare nei traumi al ginocchio sono invece spesso gli sciatori 40enni, che si lanciano in pista nonostante qualche dolorino, una spia che invece dovrebbe ammonirli a fare un controllo: potrebbe trattarsi di una microfrattura".

Non solo. "Ancora pochi sciatori si allenano prima della settimana bianca con l'apposita ginnastica pre-sciistica. Un grave errore - dice Cherubino - perché questa pratica potrebbe invece ridurre del 70% il rischio di lesioni". "E' vero, ormai i traumi da sci hanno cambiato volto - conferma Giovanni Di Giacomo, chirurgo romano specialista della spalla - In questa stagione il 60% delle lesioni ha colpito gli arti superiori: da fratture della testa dell'omero e della clavicola, a lussazione della spalla. Invece attacchi e scarponi di ultima generazione hanno salvaguardato le gambe". - "Resistono i traumi cranici - prosegue Di Giacomo, ricordando l'incidente di Michael Schumacher - specie per chi scende in pista senza casco, e le lesioni alla colonna". Se si guarda all'età delle 'vittime', "le statistiche indicano un lieve incremento dei traumi agli arti superiori fra i più giovani, che frequentano piste miste sci-snowboard".

A quarant'anni l'usura insidia il crociato, e resistono gli incidenti da contatto, mentre "se si fanno male gli sciatori di 50-60 anni, questo in genere accade non per sprezzo del pericolo, quanto piuttosto per sfortunati incidenti: a questa età gli amanti dello sci sono consapevoli delle proprie capacità e soprattutto più attenti". Niente fuoripista o salti, insomma, e velocità più controllata.

E le donne? "Le sciatrici giovani sono decisamente più prudenti dei coetanei maschi - assicura Di Giacomo - e dunque incappano in eventi traumatici decisamente meno spesso. Discorso diverso per le over 50: sulle piste sono molto inferiori come numero, ma se cadono sono molto più a rischio di brutte fratture". Per chi si è fatto male alla spalla, "in genere non occorre la protesi, specie in giovane età. Ma in queste settimane stiamo vedendo fratture molto complesse, da trattare con placche e viti che, nel 95% dei casi, possono non essere rimosse". Tra intervento e riabilitazione "passano in genere 3-4 mesi prima di tornare a fare attività sportiva", conclude l'esperto.