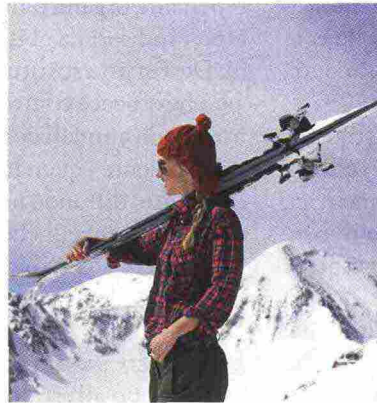




La (giusta) misura sulla neve

PREVENZIONE Se volete godervi la settimana bianca, dite no a qualunque mossa minimamente avventata. Secondo stime della Società di ortopedia e traumatologia (*siot.it*), dall'inizio dell'inverno, gli infortuni sulle piste da sci sono aumentati di almeno il dieci per cento rispetto all'anno passato. Le lesioni più frequenti sono le distorsioni, seguite da forti contusioni, fratture, lussazioni e anche qualche trauma cranico. «Si tratta di incidenti evitabili con una piccola, ma indispensabile dose di buon senso. Lo sci non è affatto uno sport pericoloso, se praticato rispettando precise accortezze» ammonisce Rodolfo Capanna, presidente **SIOT** e primario di Ortopedia oncologica dell'Ospedale Careggi di Firenze. «In primo luogo, è utile dedicare qualche ora alla ginnastica prescristica prima di avventurarsi sulla neve, dove serve una buona preparazione atletica per **salvaguardare, in particolare, i legamenti del ginocchio**. Il crociato, infatti, se sottoposto a sforzi bruschi e a freddo, può arrivare a rompersi. Attenzione anche a spalla, braccia e polsi, quando si pratica lo snowboard: se si avverte dolore alla spalla, che persiste dopo una caduta all'apparenza anche banale, meglio non fingere di essere in perfetta forma. E poi, sottraetevi al richiamo dei fuoripista, sinceratevi delle condizioni del manto nevoso e controllate la perfetta funzionalità dell'attrezzatura». Infine, soprattutto quando le piste sono più affollate del consueto, mai rinunciare al casco, valido alleato per chi ama le discese libere. E anche per tutti gli altri. *Antonella Sparvoli*



La (giusta) misura sulla neve

Conosciamo il racconto
Oreste Fazio: di fare leoni e cocchiere i volti di Paolo Sui

TEMPI NON CONVENZIONALI

Cara professoressa

71 ANI

IO