



IL FENOMENO Gli incidenti derivati dagli sport invernali portano conseguenze gravi Sci, distorsioni e fratture cresciute del 10%

Gli ortopedici: basterebbe un po' di ginnastica preventiva per evitare spiacevoli traumi

(ces) «Basterebbe dedicare qualche ora alla ginnastica presciistica, prima di avventurarsi sulle piste da sci, per evitare il rischio di incorrere in infortuni che in alcuni casi possono essere anche molto gravi. Quest'anno abbiamo assistito a un aumento delle distorsioni e delle contusioni rispetto allo scorso anno, che molto spesso costringono a rimanere bloccati per un lungo periodo di tempo. Evitare di avventurarsi nelle discese fuoripista, sincerarsi delle condizioni del manto nevoso e controllare la funzionalità

degli sci, regolando gli attacchi e i ganci degli scarponi. Quindi meglio non fare gli sprovveduti». E' l'invito rivolto agli amanti dello sci, da tenere presente per il prossimo anno, del prof. Rodolfo Capanna, presidente della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (Siot), che suggerisce piccoli accorgimenti per evitare di trasformare la vacanza in montagna in un incubo.

Secondo i dati della Siot, dall'inizio della stagione invernale, gli incidenti da sci han-

no provocato circa il 45% di distorsioni, il 22 % di forti contusioni, il 15% di fratture e il 18% tra lussazioni e traumi cranici. Un aumento, rispetto allo scorso anno, di circa il 10%. «Si tratta di incidenti - spiega il prof. Capanna - che si potrebbero evitare con una piccola dose di buon senso. Lo sci non è affatto uno sport pericoloso, ma va praticato con disciplina e nel rispetto degli altri. Correre con sci e snowboard su piste ad alta densità di persone può provocare scontri molto spesso dolorosi e traumi.

In questi casi, l'uso del casco, per esempio, è indispensabile per tutti soprattutto per chi ama le discese libere».

La fascia di età più colpita da incidenti da sci è quella dei 30/50 anni, composta al 70% da uomini e al 30% da donne. I maschi sono un po' più spavaldi quindi è più alto il rischio di traumi. Mentre per quanto riguarda gli incidenti di snowboard la fascia dei 20/30enni è quella sottoposta a rischio maggiore per l'alta competitività, sebbene si tratta di giovani abbastanza allenati.



Salute 15

IL FENOMENO Gli incidenti derivati dagli sport invernali portano conseguenze gravi

Sci, distorsioni e fratture cresciute del 10%

Gli ortopedici: basterebbe un po' di ginnastica preventiva per evitare spiacevoli traumi

SIAMO I NUMERI 236.657 gli interventi a colla, gesso o brace nell'arco dell'anno solare

Siot: le articolazioni degli italiani sempre più deboli

ROSA+
Società e Servizi in Salute

Il nostro impegno è garantire al paziente la massima qualità e sicurezza, attraverso percorsi diagnostici e terapeutici personalizzati. Siamo per te una presenza nella pratica. Insieme a te, per il tuo benessere personale.

Per informazioni: www.rosaplus.it
Prestazioni erogate in tutta Italia. Centri di riferimento: www.rosaplus.it
Piazzale S. Maria della Pace, 10 - 00187 Roma - Tel. 06 47820111 - 06 47820112
Piazzale S. Maria della Pace, 10 - 00187 Roma - Tel. 06 47820111 - 06 47820112

Milano - Via Tesoro 7 (Bianca A.S.L.) - tel. 02 825561 - 02 821476 - ortopedici@rosaplus.it