



CONSIGLI E PICCOLI ACCORGIMENTI PER EVITARE CHE LE FERIE SI TRASFORMINO IN INCUBO

## Vacanze in montagna, infortuni dietro l'angolo ginnastica presciistica per essere pronti in pista

**B**ella l'estate, ma i patiti della montagna? Piccola annotazione, quindi sugli sport tipici invernali sia per chi decide di lasciare il mare per trasferirsi altrove al fresco sia per chi è già proiettato alla stagione invernale. Ebbene, 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. Negli ultimi anni, infatti, si assiste a un aumento delle distorsioni e delle contusioni 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 evitate di fare gli sprovveduti. L'invito rivolto agli amanti dello sci è quello 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**, la scorsa stagione invernale gli incidenti da sci hanno provocato circa il 45% di distorsioni, il 22 % di forti contusioni, il 15% di fratture e il 18% tra lussazioni e trauma cranico. Un aumento, rispetto allo scorso anno, di circa il 10% che si sarebbe potuto 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 traumatici. 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 30/50enni, 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. Ma in questo caso i traumi sono provocati da cadute che coinvolgono spalla e arti superiori, mentre per chi pratica sci non è necessario cadere per riportare una lesione del legamento crociato. E non è il solo arto a rischio. Le lesioni da sport invernali più comuni includono distorsioni, strappi, lussazioni e fratture. La maggior parte delle lesioni si verificano a fine giornata, quando le persone sono stanche e insistono nel fare l'ultima corsa. La maggior parte di queste lesioni possono essere facilmente evitate se vi preparate bene per lo sport durante tutto l'anno.

**L. S.**

