

**SPORT INVERNALI**

Prevenire è meglio che curare Piccoli consigli per evitare guai

Per molti la stagione dello sci è iniziata tardi. Scarse nevicate e temperature alte per la stagione invernale - che non sempre hanno consentito di sfruttare le potenzialità dell'innevamento artificiale - hanno costretto molti impianti a lavorare a ritmo ridotto. A metà febbraio, però, la neve è tornata protagonista e permetterà di chiudere la stagione sciistica alla grande.

E, parlando di sci, non si può non parlare della casistica di infortuni che capitano agli sciatori, infortuni non sempre, o solo, dovuto al fato. Basterebbe infatti dedicare qualche ora alla ginnastica presciistica, prima di avventurarsi sulle piste, per evitare il rischio di incorrere in infortuni che in alcuni casi possono essere anche gravi.

Ormai è di ordinaria amministrazione fare i conti con l'aumento delle distorsioni e delle contusioni, che molto spesso costringono a rimanere bloccati per un lungo periodo di tempo. Come prevenire? 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.

La Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT) è da sempre

attenta a questo fenomeno infortunistico e suggerisce piccoli accorgimenti per evitare di trasformare la vacanza in montagna in un incubo. Secondo i dati della SIOT 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. Si tratta di incidenti 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 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. Gli amanti di sport che necessitano spostamenti brevi e repentini, come il calcetto, il basket e lo sci, hanno quindi bisogno di una buona preparazione atletica per salvaguardare in particolare i legamenti del ginocchio.

Il cosiddetto crociato se viene sottoposto a sforzi bruschi e utilizzato a freddo rischia di rompersi.

Ovviamente, un intervento in artroscopia permette di rimediare al danno subito. L'età tuttavia incide sull'esito: un conto è romperlo a 20 anni e un altro a 50. Più si è avanti con l'età e più i tempi di recupero si allungano.

Ma non è solo il legamento crociato a rischio. Attenzione anche a spalla, braccia e polsi soprattutto per i praticanti dello snowboard. Sono loro, infatti, quelli più esposti a lussazioni e fratture di una certa entità.

A volte basta una banale caduta per compromettere seriamente l'uso della spalla. Non sottovalutare il dolore: meglio recarsi da un ortopedico ed effettuare una semplice radiografia anziché spostare in avanti un dolore che può nascondere qualche spiacevole sorpresa.

