

## NEVE 'MOLLE' E BAGNATA, RECORD DI INFORTUNI SU SCI E SNOWBOARD

L'ortopedico, a inizio stagione più fratture per colpa di ghiaccio e fiocchi sparati, ora lussazioni. Con le belle giornate di sole il richiamo delle piste innevate è irresistibile per sciatori e snowborder. "Ma bisogna stare molto attenti: con la neve molle e 'bagnata' stiamo vedendo in questi giorni tantissime lesioni ai legamenti, soprattutto del ginocchio e della spalla. Mentre a inizio stagione abbiamo avuto un record di fratture, veri e propri traumi da velocità : sulle piste c'era poca neve, tutta artificiale, e l'impatto sul ghiaccio non perdonava". Parola di Alberto Momoli, direttore di ortopedia e traumatologia dell'ospedale di Vicenza e membro del direttivo della **Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia)**, che per l'Adnkronos Salute traccia un bilancio della stagione sciistica ormai agli sgoccioli.

"Negli ospedali della zona pedemontana stiamo vedendo tantissimi traumi legati alla neve molle. Con ginocchia, braccia, spalle e caviglie che ogni anno subiscono gravi traumi". Una lunga scia di incidenti che ha come principali vittime molti sciatori e snowborder che ricorrono alle cure mediche degli ortopedici. Quest'anno il trend degli infortuni è simile a quello dello scorso anno (anche se la stagione è quasi agli sgoccioli), con al primo posto le lesioni degli arti inferiori e l'interessamento del crociato del ginocchio e della caviglia, seguono le fratture delle braccia con polsi e gomiti e infine la spalla. "Dal momento che fra i giovani è in aumento la passione per lo snowboard, e i ragazzi tendono ad andare più veloci, abbiamo registrato un aumento di traumi fra questi sportivi".

E l'imperizia apre la porta agli incidenti. "Molto spesso - spiega Momoli - a pagarne le conseguenze sono gli sciatori improvvisati che partono per la settimana bianca senza un'adeguata preparazione. Si tratta di un errore abbastanza ricorrente che rischia di condizionare seriamente la vita di molte persone. Un'adeguata preparazione atletica - aggiunge l'ortopedico - sarebbe in grado di limitare i danni se non addirittura ridurre di almeno il 50-60% il rischio di infortuni e di lesioni. La rottura di un crociato molto spesso è causata non da una caduta, ma da un trauma distorsivo o un'abnorme sollecitazione del ginocchio. Il recupero della mobilità - prosegue Momoli - dipende anche dall'età. I tempi di recupero di un quarantenne sono più lunghi di quelli di un ventenne".

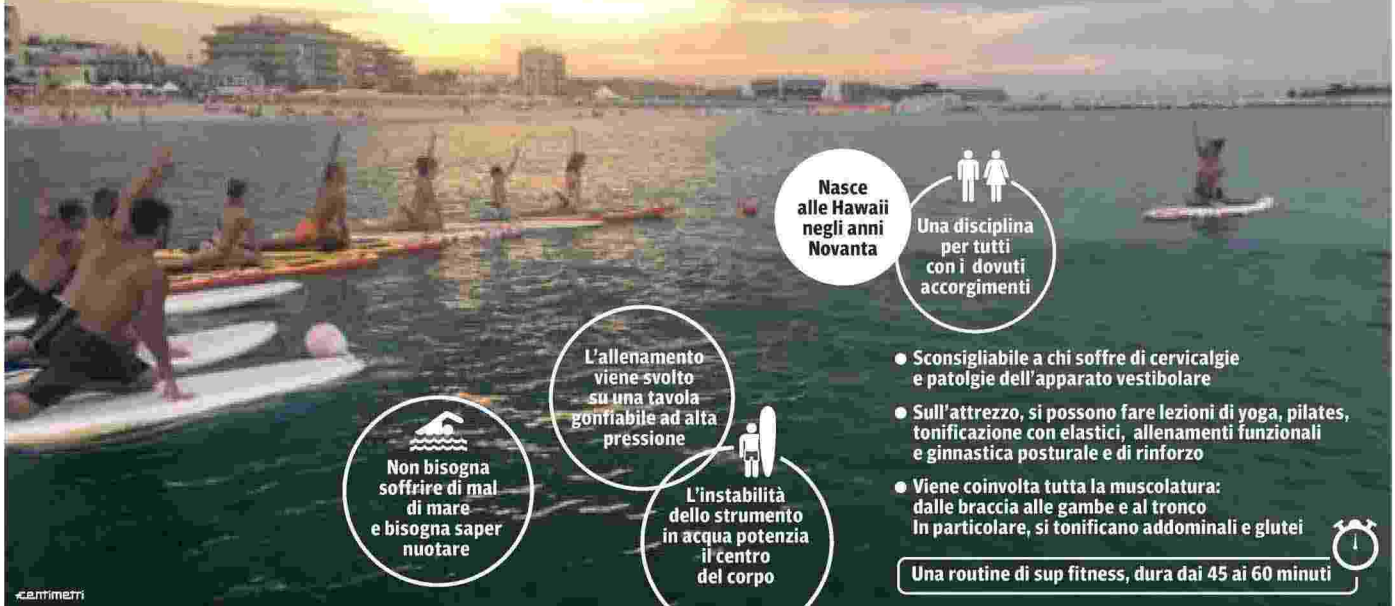
Secondo la Società Italiana di ortopedia e traumatologia (**Siot**), dall'inizio della stagione sciistica gli incidenti ricalcano quelli dello scorso anno con il 45% di distorsioni, il 24% di forti contusioni, il 14% di fratture e il 17% di lussazioni e trauma cranico. "Il clima ha modificato i traumi - ribadisce l'esperto - infatti all'inizio della stagione, quando c'era pochissima neve e tutta sparata, abbiamo avuto più fratture. Ora, complici le ultime neviccate ma anche le temperature più elevate, il pericolo riguarda i legamenti".

Per evitare traumi sarebbe opportuno "consultarsi con gli esperti del luogo, usare sempre il casco, sincerarsi di indossare scarponi adeguati e ben stretti per evitare che il piede faccia movimenti anomali, non avventurarsi nelle piste difficili, specialmente se si è principianti, sincerarsi che la neve sia in buone condizioni e, infine evitare di 'correre'. Perché andare sugli sci o sugli snowboard ad alta velocità - conclude l'ortopedico, che è anche un appassionato di questi sport invernali - è come sfrecciare su una moto in un centro abitato".

space play / pause q unload | stop f fullscreen shift + ? ? slower / faster ? ? volume m mute ?  
 ? seek. seek to previous 1 2 ... 6 seek to 10%, 20% ... 60%



## Il sup fitness



Nasce alle Hawaii negli anni Novanta

Una disciplina per tutti con i dovuti accorgimenti

Non bisogna soffrire di mal di mare e bisogna saper nuotare

L'allenamento viene svolto su una tavola gonfiabile ad alta pressione

L'instabilità dello strumento in acqua potenzia il centro del corpo

- Sconsigliabile a chi soffre di cervicalgie e patologie dell'apparato vestibolare
- Sull'attrezzo, si possono fare lezioni di yoga, pilates, tonificazione con elastici, allenamenti funzionali e ginnastica posturale e di rinforzo
- Viene coinvolta tutta la muscolatura: dalle braccia alle gambe e al tronco. In particolare, si tonificano addominali e glutei

Una routine di sup fitness, dura dai 45 ai 60 minuti

La tendenza Pilates, yoga, elastici e ginnastica posturale: basta che sia sulla tavola in acqua. Un tipo di allenamento per tutti: è necessario saper nuotare e non soffrire di mal di mare

# L'equilibrio e la forza

**A** metà strada tra il surf e la canoa. Ecco, allora, il sup fitness, una delle nuove tendenze di quest'estate. L'allenamento su tavola si può praticare in qualsiasi specchio d'acqua: mare, piscina, lago. O fiumi. Il tormentone dei prossimi mesi è, dunque, cotto e servito, pronto per l'uso. Uno sport molto speciale che, in poco tempo, ha raccolto tanti appassionati. È un tipo di ginnastica che vale anche sul piano posturale ed è tale da adeguarsi a varie esigenze. «Con i dovuti accorgimenti, chiunque può avvicinarsi a questa disciplina - spiega Valentina Berluti, 34 anni, master in posturologia e istruttrice di fitness e acquafitness da 12 anni -. A condizione, però, che non si soffra di mal di mare e si sappia nuotare dal momento che la caduta in acqua è senza dubbio inevitabile». Sconsigliabile, poi, a chi soffre di cervicalgie e patologie dell'apparato vestibolare. Corsi ad hoc si tengono, per esempio, al circolo Windsurf di Fano durante l'estate e, tutto l'anno, allo Sport Village di Pesaro.

**Le origini**  
Nato nelle Hawaii negli anni '90 per portare i soccorsi ai surfisti scatenati tra le onde, viene trasferito all'inizio del XXI secolo in Europa e in giro per il mondo. Un nuovo modo di vivere uno sport sull'acqua, che strizza l'occhio un po' al surf e un po' alla canoa. Un mix indomabile con una tavola da surf più larga e lunga, gonfiata ad alta pressione o fatta

di legno, e una pagaia che permette di calarsi in panorami da urlo e, al contempo, di allenarsi. Già alle Hawaii, si erano resi conti delle potenzialità di questo attrezzo, un utile strumento per migliorare la performance dei surfisti, un modo tutto particolare di allenarsi su una superficie instabile come il mare o la piscina, per migliorare la tecnica e, in particolare, l'equilibrio. Oggi, è uno sport acquatico molto praticato, legato come è ad una tradizione millenaria, dalle Hawaii alla Polinesia senza dimenticare la California e l'affascinante Hollywood, entrambe stregate dalla supmania. Tant'è che non è difficile imbattersi nel grande "The boss" impegnato a pagaiare evitando di cadere in acqua o nell'avvenente Matthew McConaughey.

**La tecnica**  
Ecco, dunque, il sup fitness, l'allenamento su tavola da praticare in acqua che sia mare o piscina, poco importa. «Ormai sono tanti gli amanti della palestra che si dedicano a questo sport - dice Valentina - e, grazie alla disponibilità del circolo windsurf di Fano e ad una struttura all'avanguardia come quella dello Sport Village di Pesaro, siamo riusciti a battezzarlo anche indoor nella

**L'istruttrice Berluti:  
«In una routine che dura dai 45 ai 60 minuti si lavora su tutta la muscolatura»**

### Mali di stagione

#### Neve molle e bagnata record di infortuni su sci e snowboard

● Con le belle giornate di sole il richiamo delle piste innevate è irresistibile per sciatori e snowboarder. «Ma bisogna stare molto attenti: con la neve molle e bagnata stiamo vedendo in questi giorni tantissime lesioni ai legamenti, soprattutto del ginocchio e della spalla. Mentre a inizio stagione abbiamo avuto un record di fratture, veri e propri traumi da velocità: sulle piste c'era poca neve, tutta artificiale, e l'impatto sul ghiaccio non perdonava». Parola di Alberto Momoli, direttore di ortopedia e traumatologia dell'ospedale di Vicenza e membro del direttivo della Siot (Società italiana di ortopedia e traumatologia), che traccia un bilancio della stagione sciistica ormai agli sgoccioli. Secondo la Siot, dall'inizio della stagione sciistica gli incidenti ricalcano quelli dello scorso anno con il 45% di distorsioni, il 24% di forti contusioni, il 14% di fratture e il 17% di lussazioni e trauma cranico. «Il clima ha modificato i traumi - ribadisce l'esperto - infatti all'inizio della stagione, quando c'era pochissima neve e tutta sparata, abbiamo avuto più fratture. Ora, complici le ultime nevicate ma anche le temperature più elevate, il pericolo riguarda i legamenti».

struttura olimpionica del Parco della Pace di Pesaro». I dettagli sono affidati alla coach: «L'allenamento viene svolto su una tavola gonfiabile ad alta pressione che sfrutta l'instabilità intrinseca dello strumento in acqua come mezzo di potenziamento del core, il centro del corpo». E ancora: «Sull'attrezzo, possono essere svolte lezioni di vario tipo: dallo yoga al pilates, dalla tonificazione con elastici ad un vero e proprio allenamento funzionale e, da non dimenticare, un allenamento proprioceettivo, una ginnastica posturale e di rinforzo». Senza subbio, è una disciplina, secondo l'esperta, che «migliora l'equilibrio, specie all'inizio quando tutto sembra impossibile e il timore di cadere in acqua è l'unico dei pensieri dei partecipanti». Insomma, viene coinvolta tutta la muscolatura: dalle braccia alle gambe e al tronco. In particolare, si tonificano addominali e glutei proprio grazie ai movimenti di controllo per mantenere l'equilibrio.

**Come funziona**  
Il principio è chiaro: l'instabilità rende ogni esercizio più complicato e richiede una maggiore attivazione muscolare rispetto allo stesso esercizio svolto su una superficie piana e stabile. Rilancia la coach: «In una routine di sup fitness, che dura dai 45 ai 60 minuti, è possibile allenare tutta la muscolatura, la contrazione del core (ovvero, gli addominali) è sempre richiesta per ricercare la stabilità sull'attrezzo e per consentire di mantenerle posizioni statiche, soprattutto nelle lezioni di yoga e di pilates».



Le braccia, aggiunge, «svolgono un ruolo fondamentale per l'equilibrio in piedi, vengono quindi tonificate con l'uso di elastici e con esercizi specifici per la parte superiore del corpo, come piegamenti a braccia larghe e strette». Le gambe «rappresentano la connessione con l'attrezzo; negli allenamenti funzionali ci si può sbizzarrire con squat, corse o saltelli sul posto, mountain climbers e affondi che rendono la sessione di allenamento accattivante e creano una vera e propria sfida con se stessi».

**+**  
Trova più informazioni su [www.corriereadriatico.it](http://www.corriereadriatico.it)

**Il sup fitness si può praticare all'aperto in molte località delle Marche. Data la diffusione che ha raggiunto adesso è possibile praticarlo anche indoor nella stagione invernale**

### La postura

Questo sport è un ottimo strumento anche «per un protocollo di ginnastica posturale», come chiarisce Valentina. Infatti, «il recettore podalico, vestibolare e oculare vengono sollecitati e coinvolti in ogni singolo istante. Essendo questi alla base del sistema tonico posturale, si tratta solo di applicare all'attrezzo movimenti che aiutino a correggere gli adattamenti posturali scorretti, esercizi che permettono di attivare i muscoli stabilizzatori fondamentali per una corretta postura». A livello propriocettivo, «è l'allenamento più completo del momento: può essere inserito nel recupero motorio di un trauma osteo-articolare o in un protocollo preventivo di soggetti ipotoniici o con lassità legamentosa: in questi casi, è fondamentale una lezione personalizzata».

### Una disciplina per tutti

Questa disciplina è anche molto divertente e piena di spunti creativi. Tutti possono praticarla, a patto che si sappia nuotare e non si soffra di mal di mare. Così rassicura l'esperta. Che aggiunge, però: «È sconsigliato anche a chi soffre di cervicalgie o patologie legate all'apparato vestibolare che è assai sollecitato».

**Federica Buroni**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

