



COMUNICATO STAMPA

Consiglio Direttivo
Biennio 2014-2016

Presidente
Rodolfo Capanna

Vice Presidenti
Giuseppe Sessa
Gabriele Falzarano

Consiglieri
Araldo Causero
Gianfranco Corina
Pietro De Biase
Federico Grassi
Francesco Falez
Michele Lisanti
Alfredo Schiavone Panni
Vincenzo Zottola

Segretario
Andrea Piccioli

Past-President
Paolo Cherubino

Garante
Marco d'Imporzano

Segretario Generale
Tesoriere
Elena Cristofari

Revisori dei Conti
Vincenzo Guzzanti
Alessandro Masini
Federico Santolini

Probiviri
Paolo Cherubino
Marco d'Imporzano
Pietro Bartolozzi

S.I.O.T.
Via Nicola Martelli, 3
00197 Roma
Tel. +39 06 80691593
Fax +39 06 80687266
e-mail: segreteria@siot.it
Web: www.siot.it

Incidenti da sci e snowboard: distorsioni e fratture in aumento del 10% ***Gli ortopedici: basterebbe un po' di ginnastica preventiva per evitare spiacevoli traumi***

Roma, 7 febbraio - "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 stiamo assistendo ad 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 evitate di fare gli sprovveduti". È l'invito rivolto agli amanti dello sci 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 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%. "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 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 30/50 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.

"Ma in questo caso - sottolinea Capanna - 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 – aggiunge l'ortopedico – 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 – ricorda il presidente della Siot – meglio recarsi da un ortopedico ed effettuare una semplice radiografia anziché spostare in avanti un dolore che può nascondere qualche spiacevole sorpresa!".

