



Bambino Gesù
OSPEDALE PEDIATRICO

Incidenti e traumi si possono prevenire rispettando regole basilari. Visite specialistiche solo se agonisti, sci ai piedi non prima dei quattro anni, utilizzare il casco e frequentare lezioni di gruppo



Gli sport sulla neve rappresentano un momento di svago. Come del resto gli adulti, però, anche bambini e ragazzi hanno l'obbligo di osservare delle regole ben precise. Ecco allora i consigli degli esperti dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù per prevenire incidenti e traumi, così da mantenere una sana condotta in pista. Poche indicazioni che, se osservate, permetteranno a chi scia di non costituire un pericolo per sé e per gli altri.

Visite mediche

A differenza della pratica agonistica, che richiede gli accertamenti previsti dalla legge da parte di uno specialista in Medicina dello Sport, andare in settimana bianca non comporta alcuna visita medica preventiva. È comunque opportuno che prima di iniziare l'attività, il pediatra curante si accerti della buona salute del bambino e certifichi che possa svolgerla senza alcun rischio.

Quando iniziare

A quattro anni si possono inforcare i primi sci, a otto si può salire sullo snowboard e dai dieci in poi è possibile praticare fondo. Una specialità, quest'ultima, che però suscita spesso scarso interesse nei bambini molto piccoli in quanto ritenuta più faticosa e meno "socializzante".

In linea generale – spiegano gli esperti del Bambino Gesù – è meglio scegliere lo sport in funzione della crescita e dello sviluppo motorio: se a quattro anni si può imparare a sciare su pendii non eccessivi, per lo snowboard è necessaria più coordinazione ed è quindi meglio attendere un'età maggiore. Soprattutto all'inizio, è molto importante apprendere la tecnica di base e scongiurare così cadute traumatiche che comportino conseguenze fisiche e psicologiche.

È sempre meglio far frequentare al bambino una scuola di sci, possibilmente in gruppo, per favorire l'aspetto relazionale legato all'attività. Sconsigliato il genitore che si improvvisa maestro: quest'ultimo, infatti, a differenza del papà o della mamma è preparato e sa adeguarsi alla fascia d'età del bambino. È inoltre importante che i genitori condividano con i piccoli il momento dell'apprendimento, così da aiutarli a interiorizzare tutte quelle norme in materia di sicurezza nella pratica di questo sport.

Prepararsi all'attività

La pratica dello sci richiede una preparazione adeguata, oltre a una concentrazione intensa. Non sempre si scende su piste ampie, appena battute e con un'inclinazione minima. Molto spesso le condizioni di visibilità non sono ideali e si scia su neve farinosa con tratti ghiacciati. Meglio allora far precedere la vacanza da almeno quindici giorni di ginnastica presciistica, allenandosi a sviluppare l'agilità e una migliore coordinazione nei movimenti.

È molto importante abituarsi a mantenere l'equilibrio, perfezionare l'elasticità articolare e aumentare la capacità di resistenza praticando step, corsa o cyclette. L'allenamento di forza non è invece indicato ai ragazzi durante il periodo dell'accrescimento. Prima di scendere in pista – proseguono i medici dell'ospedale della Santa Sede – è importante fare una colazione ricca di zuccheri e preparare i muscoli attraverso un'attività di riscaldamento e stretching di 4 o 5 minuti. Questi esercizi andranno poi ripetuti in caso di lunghe pause durante l'attività: in particolare dopo pranzo.

I traumi più frequenti e come evitarli

Negli sciatori si registra un numero più elevato di traumi degli arti inferiori, mentre negli snowboarders prevalgono i traumi degli arti superiori. Per prevenirli, è importante adottare un abbigliamento idoneo, dotarsi degli accessori tecnici per la sicurezza come il casco protettivo e non lanciarsi su piste di difficoltà maggiori rispetto al grado di preparazione e all'esperienza maturata.

Quante ore?

Dipende dalla fascia di età. Alla lezione di sci, quando il bambino avrà acquisito la sicurezza e la competenza necessarie, si potranno aggiungere le discese con mamma e papà. Anche se i più piccoli mostrano notevole capacità di resistenza, non devono andare in pista se particolarmente stanchi. In queste condizioni, infatti, possono avere meno padronanza degli sci.

In caso di asma

Per il bambino affetto da asma è preferibile lo sci di fondo, grazie alle sue caratteristiche di impegno di grandi masse muscolari e cura della coordinazione tra respiro e sforzo. Lo sci alpino prevede sforzi di durata non prolungata e presenta un basso rischio di provocare asma da sforzo. Attenzione comunque all'aria fredda: l'asma può incrementarsi a quote superiori ai 1.500 metri di altezza. Bene lo spray al salbutamolo (un broncodilatatore). Una volta apprese le tecniche di inalazione, se utilizzato mezz'ora prima dell'attività, provvederà a contenere i sintomi.

Attenzione agli occhi

Sulle piste è necessario proteggere gli occhi dei bambini dai raggi ultravioletti A e B. È raccomandabile quindi l'uso degli occhiali da sole con filtri protettivi per raggi UVA e UVB. Le lenti devono essere progettate nel pieno rispetto dei requisiti di sicurezza stabiliti dalla direttiva comunitaria 89/686/CEE. Gli occhi vanno salvaguardati dall'azione lesiva dei raggi solari ed è quindi preferibile acquistare occhiali e mascherine da un ottico o da un rivenditore autorizzato. Obbligatorio l'uso degli occhiali soprattutto per i

bambini con congiuntivite allergica, in quanto più sensibili ai raggi.

Non trascurare la pelle

L'esposizione al sole è più rischiosa nei mesi invernali che in quelli estivi, perché l'alta quota riesce a filtrare meno i raggi ultravioletti del sole. Consigliata l'applicazione, più volte al giorno, di una crema solare con adeguato fattore di protezione (SPF) a seconda del fototipo della pelle e anche dell'età del bambino. È sempre preferibile un alto fattore di protezione, o protezione totale, sui punti più delicati del viso – intorno agli occhi, sul naso, sulle labbra – anche attraverso l'applicazione di creme in stick. Indossare accessori protettivi quali berretti o visiere. La presenza di nuvole non basta a fare da filtro: in caso di cielo coperto è comunque opportuno mantenere tutte le misure per la protezione previste per le giornate serene.

fonte: ufficio stampa