



*Al via la nuova stagione sportiva sugli sci. Prevenire è meglio che curare: in un vademecum, consigli e raccomandazioni della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia, SIOT*



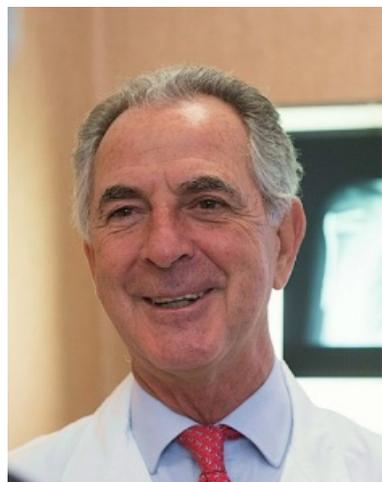
Roma,

17 dicembre 2019 - Buona preparazione atletica, prudenza e buon senso. Questo il prezioso mix per chi pianifica una vacanza sulla neve. Sci, snowboard, pattinaggio sul ghiaccio, slittini e ciaspolate, sono passione e divertimento per grandi e piccini. Ma guai a prenderli alla leggera.

Secondo

quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli Incidenti in Montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30 mila incidenti sulle piste e di questi 1.700 costringono a un ricovero in ospedale. Incidenti che, come confermano i dati, coinvolgono più gli uomini (55,4%) che le donne (44,5%) e nel 50% dei casi accadono entro i 30 anni di età, mentre i due terzi entro i 40 anni. E non è tutto. Se ben il 65% degli infortuni avviene in condizioni di buona visibilità, quindi non

imputabile a maltempo, solo il 10% è dovuto a scontri con altri sciatori, evidenziando che nella maggior parte dei casi gli incidenti sulla neve sono causati da perdita di controllo.



*Prof. Francesco Falez*

L'incidenza degli infortuni sulla neve è strettamente legata a una serie di fattori che comprendono prima di tutto la condizione fisica della persona. Per sciare in sicurezza, infatti, è opportuno avere una buona preparazione atletica per allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante che spesso viene praticato solo una settimana l'anno, in condizioni climatiche talvolta estreme.

Nei mesi che precedono una vacanza sulla neve è fondamentale, quindi, impostare una ginnastica presciistica, meglio con un preparatore atletico, e gestire con prudenza le prime giornate, non forzando subito e riconoscendo i propri limiti fisici per dire "basta" al momento giusto.

Quali sono gli infortuni più frequenti per chi pratica sport sulla neve? "Gli infortuni più frequenti - sottolinea Francesco Falez, presidente SIOT - riguardano gli arti inferiori soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica.

Molto dipende anche dal tipo di sport praticato: se lo sci è uno sport che sollecita in modo particolare le articolazioni e, tra queste, soprattutto quelle degli arti inferiori, diversamente, lo snowboard salvaguarda relativamente meglio le ginocchia, esponendo a maggior rischio gli arti superiori, con maggior frequenza a carico della spalla, della mano e del polso. Questi traumi possono essere di gravità crescente, tali da

ricorrere all'intervento dell'ortopedico e spesso ad un intervento chirurgico”.

A

confermarlo i dati Epicentro: nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, di questi il 94% è a carico degli arti inferiori. Seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre negli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5% circa delle femmine, le lussazioni l'11% degli uomini e il 4% delle donne.

“Raccomandiamo

a tutti prudenza e buon senso sulla neve - aggiunge Simone Ripanti, segretario SIOT - valutando con attenzione le condizioni meteorologiche, l'affollamento sulle piste, la visibilità e le caratteristiche della neve, rispettando le più comuni regole degli impianti sciistici per rendere le discese sicure per se stessi e per gli altri. Dimostrare sempre un grande senso di responsabilità e anche un profondo rispetto per il proprio organismo. Ignorare, infatti, i segnali che il corpo invia quali stanchezza, dolori muscolari, sensazione di freddo o fame, espone a rischi inutili, spesso evitabili con una sosta o un'adeguata protezione. Il casco rimane un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico, per tale motivo sarebbe opportuno che fosse utilizzato da tutti gli sciatori, indipendentemente dall'età”.

In

occasione dell'avvio della stagione sciistica, la SIOT lancia un vademecum per proteggersi dai rischi sulla neve:

### **1. Buona**

#### **preparazione fisica:**

alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio.

### **2. Mai sottovalutare dolori e fastidi:**

prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità.

### **3. Fare esercizi di riscaldamento prima delle discese:**

ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni.

4. **Prudenza, buon senso e responsabilità:** comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario.
5. **Valutare attentamente le condizioni meteorologiche, visibilità e caratteristiche della neve:** prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente.
6. **Prestare attenzione alla velocità:** deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste.
7. **Rispettare le più comuni regole degli impianti sciistici:**  
conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri.
8. **Evitare di appesantirsi con pranzi e colazioni:** non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero ed equilibrato.
9. **Procedere sempre in compagnia:** evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità.
10. **Utilizzare sempre il casco di protezione:** evidenze scientifiche dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico e ne raccomandiamo l'utilizzo per adulti e bambini.