



Ogni anno si registrano in Italia oltre 30mila incidenti sulle piste e, di questi, 1.500 richiedono assistenza in ricovero ospedaliero (5%). Anche per gli over 65, via libera all'attività sciistica ma senza superare i propri limiti fisici e atletici. Il vademecum della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia, SIOT per prevenire gli infortuni sugli sci



Roma, 6 dicembre 2023 - Tavole da snowboard e sci sempre più tecnologici pronti a partire: la stagione sciistica è appena iniziata e gli appassionati si preparano a weekend e vacanze sulla neve. Ma attenzione ad arrivare sulle piste senza un'adeguata preparazione atletica, il rischio di distorsioni, fratture, lussazioni e traumi è dietro l'angolo.

A confermarlo, il Presidente della Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia, SIOT, Alberto Momoli, Direttore UOC Ortopedia e Traumatologia Ospedale San Bortolo, Vicenza: "La tipologia di incidenti e le lesioni osservate negli ultimi anni hanno evidenziato sempre di più l'importanza di un'adeguata

preparazione fisica nell'affrontare le giornate sugli sci. Snowboard e sci sono sport estremamente piacevoli, in ambienti altamente suggestivi, ma non devono essere presi alla leggera. Per evitare cadute, quindi, è bene allenarsi per tempo. L'ideale sarebbe già dopo l'estate: in palestra, almeno 2 volte la settimana, o con un preparatore esperto per potenziare i muscoli, allenare la flessibilità muscolare ed esercitare la sensibilità al gesto sportivo. Guai però al 'fai da te'".



Dott. Alberto Momoli

Secondo quanto riferisce il Sistema Nazionale di Sorveglianza sugli incidenti in montagna (SIMON), coordinato dall'Istituto Superiore di Sanità, ogni anno si registrano oltre 30mila incidenti sulle piste e, di questi, 1.500 richiedono assistenza in ricovero ospedaliero (5%). 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, il 10% circa è dovuto a scontri con altri sciatori.

“Gli infortuni più frequenti - aggiunge Alberto Momoli - riguardano gli arti inferiori, soprattutto distorsioni del ginocchio, con associate lesioni legamentose, che rappresentano uno dei traumi più frequenti conseguenti all'attività sciistica. Poi ci sono fratture di gambe, tibia, perone e ginocchia, a causa di una maggiore sollecitazione di queste articolazioni. Inoltre, sono aumentati i traumi da scontro sulle piste”.

Sempre secondo i dati (Fonte Epicentro), nel 32,6% dei casi l'intervento di soccorso sulle piste è effettuato in seguito a distorsioni, seguono poi le contusioni (26%), le fratture (14%), le ferite (9%) e le lussazioni (8%). I traumi riguardano nella maggior parte dei casi gli arti inferiori (53,4%), mentre quelli superiori sono interessati nel 15,3% dei casi e la zona del cranio e della faccia nel 13,4%.

“Evidenze scientifiche - interviene il dott. Simone Ripanti, Segretario SIOT e Dirigente medico ortopedico Unita Operativa Complessa Ortopedia e Traumatologia, Azienda Ospedaliera San Giovanni, Roma - dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di trauma cranico. Pur nel pieno rispetto delle abitudini personali, ma sempre con prudenza e buon senso, sarebbe, quindi, buona prassi che il casco fosse utilizzato da tutti gli sciatori non solo dai giovanissimi”.

Anche per gli over 65 la stagione sciistica può essere affrontata con serenità e divertimento, ma con maggiore attenzione ad una serie di regole e comportamenti atti a prevenire incidenti che in questa fascia di età possono essere più seri.

“Anche per i meno giovani - precisa Simone Ripanti - l'attività sciistica è indicata, porta benefici a tutta la muscolatura, non solo quella degli arti inferiori; migliora l'equilibrio, mantiene una buona coordinazione motoria e incrementa tutta l'attività propriocettiva del nostro corpo che, con l'avanzare dell'età, tende a ridursi. Questi benefici possono essere ottenuti con un'adeguata preparazione fisica precedente l'inizio dell'attività fisica, controlli medici specifici (fare attenzione al cambiamento di clima e l'altitudine), rendersi conto dei propri limiti fisici e atletici non superandoli mai”.

E 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 metereologiche, visibilità e caratteristiche della neve:** prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano rapidamente.
6. **Prestare attenzione alla velocità:** oggi sci e scarponi consentono di fare discese in pista anche ad elevata velocità che però 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:** l'utilizzo è raccomandato per adulti e bambini.