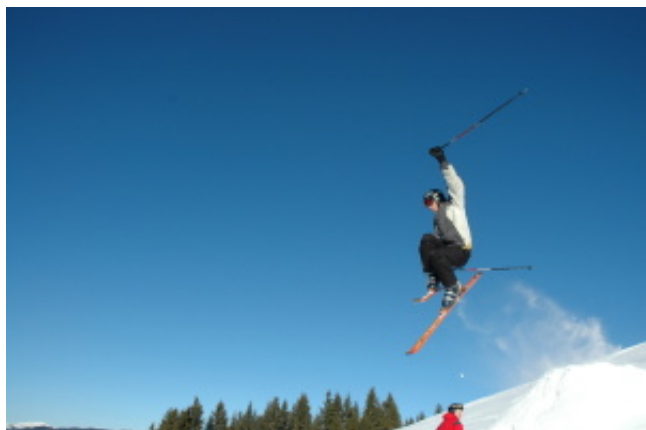




*Dott. Davide Guasti, responsabile del reparto di Ortopedia e Medicina Sportiva del Centro Medico Lazzaro Spallanzani di Reggio Emilia: “Statisticamente è dimostrato che nella prima ora di attività e nell’ultima avvengono il maggior numero di infortuni. La metà di questi capitano a chi svolge attività sportive invernali per la prima volta o comunque da meno di un anno, spesso a neofiti che sottovalutano la prestanza fisica necessaria ad affrontare queste attività”*



Reggio Emilia, 3 gennaio 2019 - Come da tradizione, l’inizio dell’inverno dà il via alla stagione degli sport sulle nevi, in particolare gli sci, senza dimenticare i tanti che per riprendersi dalle abbuffate delle festività tentano di rimettersi in forma andando a correre. Nel periodo compreso tra Natale e i primi giorni dell’anno nuovo, però, si registra un preoccupante picco di infortuni.

La stagione degli sport invernali è gravata da oltre 30.000 infortuni, specialmente tra chi si presenta all’attività fisica completamente impreparato - spiega il dott. Davide Guasti, responsabile del reparto di Ortopedia e Medicina Sportiva del Centro Medico Lazzaro Spallanzani di Reggio Emilia - Per evitare di incorrere in un infortunio è necessario effettuare un allenamento nei mesi precedenti l’inizio della stagione. In particolare, sono tre le attività da svolgere per prepararsi adeguatamente: il potenziamento muscolare, lo stretching e il rinforzo propriocettivo”.



Dott. Davide Guasti

“Il potenziamento muscolare - prosegue il dott. Guasti - è fondamentale perché consente di rinforzare la muscolatura e quindi dare stabilità alle articolazioni. I muscoli principali da rinforzare per le attività sportive invernali sono il quadricipite, i muscoli addominali e i muscoli delle spalle. Lo stretching, invece, è un allungamento delle strutture muscolari e delle strutture capsulo-legamentose che consente di avere maggiore elasticità per essere pronti ad ogni evenienza, da effettuare sia prima dell'attività sportiva che alla fine di essa”.

“Il rinforzo propriocettivo - continua lo specialista del Centro Medico Lazzaro Spallanzani - è invece molto spesso sottovalutato: è molto importante perché consente di esercitare i recettori periferici del senso della posizione, i quali consentono al nostro cervello di avere sotto controllo le strutture più periferiche, in particolare i piedi e le caviglie, molto importanti negli sport invernali e in particolare per gli sciatori”.

Statisticamente è dimostrato che nella prima ora di attività e nell'ultima avvengono il maggior numero di infortuni, specialmente nel periodo che coincide con le festività.

“La metà di questi infortuni capitano a chi svolge attività sportive invernali per la prima volta o comunque da meno di un anno, spesso a neofiti che sottovalutano la prestanza fisica necessaria ad affrontare queste attività. Gli infortuni riguardano gli arti inferiori nel 60% dei casi - spiega il dott. Guasti - e gli arti superiori nel 20%, meno frequenti i traumi cranico-facciali, che possono causare conseguenze molto gravi. L'utilizzo degli scarponi ha reso i traumi al ginocchio i più comuni tra chi va sugli sci, mentre i traumi a polsi, gomiti e spalle riguardano principalmente chi sceglie lo snowboard”.

Molta attenzione va prestata anche alla carenza di neve: se nelle piste troviamo poca neve, praticare questi sport diventa ancora più pericoloso. Se in ridotte quantità, infatti, il manto nevoso tende a sciogliersi nelle ore più calde per poi ghiacciare di notte, creando delle lastre di ghiaccio che facilitano le cadute con conseguenti traumi. Ma non solo sport sulle nevi, dopo le grandi abbuffate delle festività in molti decidono di andare a correre per rimettersi in forma.

“Dedicarsi alla corsa per ritrovare la linea dopo le scorpacciate è sicuramente lodevole, ma può comportare dei rischi - avverte il dott. Guasti - soprattutto per chi non svolge questa attività con regolarità. L'accorgimento principale è di iniziare con un allenamento in palestra per poi andare a correre successivamente. Quando si arriva a correre, è necessario indossare calzature molto comode con solette

morbide, scegliere percorsi confortevoli come prati ed evitare l'asfalto, iniziare gradualmente senza correre molto a lungo e indossare un abbigliamento confortevole”.

Infine, il dott. Guasti suggerisce cosa regalarsi per rimettersi in forma al meglio: “Gli orologi GPS e i cardiofrequenzimetri da polso sono molto utili per monitorare in tempo reale l'andamento dell'attività fisica, ma non va sottovalutata l'importanza dell'abbigliamento tecnico e soprattutto dei dispositivi di protezione. Per rimettersi in forma senza rischiare infortuni, può essere utile anche un libro di ricette destinato agli sportivi”.