



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Gaetano Pini

La scarsa percezione del rischio, dovuta anche al maggior senso di sicurezza grazie ai moderni sci, spinge pure i soggetti meno atletici a correre sulle piste. Ma le cadute ad alta energia possono comportare gravi traumi e lesioni. Consultare uno specialista e fare allenamento può contribuire a limitare gli incidenti



Milano, 10 gennaio 2019 - Condizioni climatiche sfavorevoli, grande affluenza sulle piste e scarsa preparazione atletica sono tra le cause principali degli incidenti che si verificano negli impianti sciistici e che spesso coinvolgono minori, con esiti tragici.

“Non solo, complici di cadute rovinose sono proprio gli sci o le tavole, strumenti sempre più evoluti che danno una maggiore sensazione di stabilità e quindi di sicurezza, facilitando la velocità”. Lo sottolinea Arturo Guarino, Direttore della struttura complessa di Traumatologia dello Sport dell’ASST Gaetano Pini-CTO di Milano.

La sensazione di sicurezza infatti influisce sulla percezione del rischio e i soggetti diventano più spericolati. “I traumi ad alta energia - continua Guarino - quanto mai possibili sciando a velocità sostenute sono responsabili di importanti distorsioni capsulo-legamentose specie a carico del ginocchio che si riconosce come articolazione maggiormente coinvolta. Parliamo di rotture dei legamenti collaterali o dei legamenti crociati oppure dei menischi. Inoltre, alle lesioni legamentose possono associarsi fratture dei piatti tibiali che, a seconda della gravità, rendono ancora più severa la prognosi”.



Dott. Arturo Guarino

Oltre alla velocità è anche la presenza di molte persone sulle piste a rendere maggiormente complicato sciare, rispetto al passato: “Gli sciatori si trovano a doversi districare tra tante persone in movimento, molte delle quali utilizzano strumenti diversi dagli sci tradizionali, come gli snowboard, che le rendono più veloci e questo può provocare delle cadute. La scarsa valutazione del rischio quando le piste sono ghiacciate, poi, aumenta la possibilità di scontri”.

Per evitare incidenti che possono nuocere alla propria salute e mettere in pericolo gli altri è necessario avere consapevolezza dei propri limiti, soprattutto se si è affetti da determinate patologie.

“In generale, per sciare in sicurezza bisogna avere una buona preparazione atletica e allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante prima dell’inizio della stagione invernale. Inoltre, i soggetti affetti da artrosi a carico delle articolazioni portanti, quindi ginocchio, anca e caviglia, è bene che si rivolgano allo specialista per valutare se e con quanta frequenza è possibile sciare”.

“In conclusione - aggiunge Guarino - una corretta valutazione specialistica dello stato di forma e un’opportuna considerazione delle caratteristiche soggettive muscolo scheletriche sono alla base dell’ideale prevenzione in ogni ambito ginnico-sportivo”.