



Sugli sci in sicurezza: dagli ortopedici 5 buone pratiche per ridurre gli infortuni

Descrizione

(Adnkronos) ?? Sciare in sicurezza si pu??2. Questione di prudenza, ma non solo. La Siot, la Societ?? italiana di ortopedia e traumatologia, in vista dell??imminente apertura della stagione degli sport invernali e dell??Olimpiade Milano-Cortina, ricorda 5 semplici buone pratiche per ridurre il rischio di infortuni:

- 1) Arrivare preparati fisicamente e ascoltare il proprio corpo. ??Curare l??allenamento tutto l??anno, con esercizi di forza, stabilit?? ed equilibrio. Bastano 2-3 sessioni a settimana per ridurre il rischio di traumi muscolari e articolari. Evitare sovraccarichi ripetuti, soprattutto in presenza di dolori a ginocchia, schiena o spalle ?? raccomandano gli ortopedici ?? Per le donne, ?? utile potenziare quadricipiti, glutei, addominali e da migliorare il controllo neuromuscolare, soprattutto nei movimenti di torsione delle ginocchia. Per gli uomini rinforzare la muscolatura scapolare, lavorare sulla reattività nelle cadute ed evitare di proteggersi istintivamente ??mettendo le mani avanti??.
- 2) Indossare sempre i dispositivi di protezione. ??L??uso del casco ?? obbligatorio, ma guanti rinforzati e paraschiena sono strumenti potenti nella prevenzione degli infortuni pi??1 gravi??.
- 3) Utilizzare attrezature adatte e ben mantenute. ??Sci e snowboard devono essere in buone condizioni, controllati e regolati su peso, altezza e abilit?? . Lame e attacchi vanno verificati presso centri specializzati, perch?? se mal regolati aumentano i rischi??.
- 4) Riscaldarsi prima della prima discesa. ??Stretching dinamico, mobilit?? articolare e qualche minuto di attivazione muscolare riducono le rigidit?? che possono favorire cadute o torsioni improvvise??.
- 5) La prudenza ci salva dagli infortuni. ??Prima di ogni discesa controllare meteo, visibilit??, presenza di ghiaccio e affollamento. Se le condizioni peggiorano, meglio rallentare o fermarsi: se la pista ?? affollata o la visibilit?? scarsa, ridurre la velocit?? ?? obbligatorio. Mantenere le distanze di sicurezza e non avventurarsi in fuoripista senza esperienza o senza guide qualificate. Attenzione a rimettersi sugli sci o snowboard dopo un pranzo pesante o dopo consumo di bevande alcoliche: peggiorano i riflessi, l??equilibrio e la prontezza a proteggersi dagli infortuni??.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 11, 2025

Autore

redazione

default watermark