



Sci, â??in pista si va allenati o crack seriâ?•: i consigli dellâ??esperto

Descrizione

(Adnkronos) â?? Riparte la stagione sportiva invernale, con lâ??occhio alle prossime Olimpiadi Milano-Cortina 2026. Gli appassionati di sci sono pronti a tornare in pista. â??Con lâ??avvio della stagione e la riapertura degli impianti sciistici in Italia si riapre anche il dibattito in merito alla preparazione fisica e alla prevenzione del rischio di infortunio. A livello mondiale si stima unâ??incidenza tra 1,9 e 3,5 incidenti per 1.000 giorni di sci per gli sciatori amatoriali, e considerando circa 400 milioni di giorni di sci in tutto il mondo capiamo come siano numeri importanti. Come in tutti gli altri sport, la chiave per minimizzare il rischio di infortunio Ã? anche la preparazione fisica. In questo caso se vogliamo anche di piÃ¹, perchÃ© lo sci Ã? unâ??attivitÃ? altamente complessa che richiede lâ??interazione tra sciatore, attrezzatura (scarpone, attacco, sci, bastoncini) e ambiente (neve, condizioni della pista, temperatura, impianti di risalita, altri sciatori)â?•. A fare il punto per lâ??Adnkronos Salute Ã? Andrea Bernetti, professore Medicina fisica e riabilitativa dellâ??universitÃ? del Salento.

â??Oltre alla preparazione generale, variabili individuali come etÃ?, genere, peso, fitness, livello di abilitÃ?, affaticamento, attenzione, controllo neuromuscolare e precedenti infortuni o patologie sono considerati fattori importanti per il rischio di infortunio. Naturalmente esistono infortuni di tipo traumatico, legati alle cadute, per cui i dispositivi di protezione individuale, fra cui il casco, sono fondamentali â?? puntualizza Bernetti, segretario generale della Simfer (SocietÃ? italiana di medicina fisica e riabilitativa) â?? Esistono poi infortuni da sovraccarico, soprattutto a carico delle articolazioni di ginocchio e anca, cosÃ¬ come della colonna. Infortuni sicuramente piÃ¹ frequenti in chi ha anche delle condizioni cliniche latenti, come ad esempio lâ??artrosi o le discopatie del rachide. Inoltre nello sci c'Ã? sicuramente un rischio maggiore di traumi distorsivi del ginocchio, per cui Ã? fondamentale fare delle considerazioni biomeccaniche cruciali come ad esempio valutare lâ??angolo di flessione del ginocchio che ha una forte influenza sullo stress del legamento crociato anteriore, cosÃ¬ come il rapporto di attivazione tra quadricipite femorale e ischiocruraliâ?•.

â??Consideriamo infatti come, a livello statistico, circa il 30% degli infortuni riguardi il ginocchio, in particolare nelle persone di sesso femminile, con il legamento collaterale mediale e il legamento crociato anteriore che sono le strutture maggiormente interessate in queste tipologie di trauma. Quindi Ã? di sicura importanza fare una valutazione fisica, e anche medica, per arrivare preparati al momento di indossare di nuovo scarponi e sciâ?•, raccomanda il medico-fisiatra.

Se invece valutiamo la popolazione under 18, è sebbene la popolazione pediatrica costituisca circa il 20-30% degli sciatori è precisa Bernetti è rappresenta una grande proporzione degli infortuni. Gli infortuni più comuni nella popolazione pediatrica sono le fratture (30%), seguite da traumi distorsivi (20%). I siti di frattura più comuni sono la gamba, seguita da spalla e braccio. In assoluto il rischio di fratture è maggiore nei più giovani, con le fratture che rappresentano il 35% degli infortuni nei bambini di età media pari a 13 anni, rispetto al 25% negli adolescenti (14-18 anni). Fra tutti i meccanismi di infortunio in questa fascia di popolazione, l'infortunio è sicuramente maggiormente legato alle cadute con impatto la neve.

Diventa quindi cruciale conclude l'esperto arrivare preparati alla stagione sciistica, usare l'attrezzatura e i dispositivi di protezione individuale appropriati, anche in considerazione delle caratteristiche individuali, con particolare attenzione all'età e alle eventuali patologie di cui si soffre, e naturalmente approcciare a questa attività con buon senso.

?

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 21, 2025

Autore

redazione