



Dal padel al basket, Ã boom di infortuni dopo vacanze: i consigli degli ortopedici

Descrizione

(Adnkronos) â??

Quando l'attivitÃ fisica si intensifica improvvisamente possono aumentare gli infortuni, "soprattutto dopo la pausa estiva, periodo durante il quale c'Ã chi ha smesso di giocare a tennis, piuttosto che fare jogging o andare in bicicletta. Risultato? E' boom di lussazioni alle articolazioni, traumi, rottura di tendini e menischi tra chi riprende a fare attivitÃ fisica dopo le vacanze ma anche tra adulti sedentari che ripartono da zero. Lo dimostra l'aumento degli accessi nei Pronto soccorso e negli ambulatori di medicina generale. Per evitare spiacevoli incidenti, perchÃ© praticare sport Ã fondamentale, la parola d'ordine Ã gradualitÃ ". CosÃ- all'Adnkronos Salute il presidente della Siot SocietÃ italiana di ortopedia e traumatologia (Siot) Pietro Simone Randelli.

Tra gli sport piÃ¹ a rischio "padel, calcio e basket â?? spiega Randelli â?? mentre gli infortuni piÃ¹ frequenti sono da 'sovraccarico' su muscoli, articolazioni e colonna vertebrale, strappi muscolari, tendiniti, distorsioni anche tra chi pratica sport da endurance come ciclismo, corsa e mountain bike". L'errore "piÃ¹ comune â?? aggiunge il numero uno degli ortopedici italiani â?? Ã pensare di tornare a correre 2 volte la settimana, dopo uno o due mesi di stop, con la stessa intensitÃ di prima delle vacanze". Da qui i consigli per evitare incidenti di percorso: "Per prima cosa, riprendere con gradualitÃ senza fare sforzi â?? scandisce Randelli â?? quindi rispettare i tempi di recupero, fare stretching prima e dopo l'esercizio fisico, concedersi una pausa non inferiore a 48 ore tra una corsa e l'altra, tra una partita di padel e l'altra". Fondamentali anche "l'idratazione, spesso sottovalutata e trascurata, la tecnica di riscaldamento e il potenziamento muscolare. Ad esempio, prima di giocare una partita di basket Ã consigliabile andare in palestra per rinforzare il tronco e gli arti inferiori. Inoltre, Ã bene aumentare ogni settimana del 10-15% l'intensitÃ dell'allenamento".

Tra gli sport piÃ¹ a rischio infortuni, al primo posto "c'Ã il nemico per eccellenza di tendini e articolazioni, ovvero il padel â?? sottolinea Randelli â?? perchÃ© molti vi giocano senza alcuna preparazione tecnica nÃ© fisica". Anche per questo motivo, "prima di praticare una qualsiasi attivitÃ sportiva Ã bene sottoporsi ad una visita ortopedica per verificare la propria idoneitÃ a quel tipo di sport. Posso giocare a tennis piuttosto che a padel? Mi farÃ bene correre o praticare basket? In caso di patologie o disturbi anche non gravi, prima di fare sport da zero o riprendere dopo una breve pausa Ã sempre utile un check dall'ortopedico" conclude. â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. H24News

Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

Data di creazione

Settembre 12, 2025

Autore

andreaperocchi_pdnrf3x8

default watermark