



Ballando con le stelle: ecco perché l'infortunio dietro l'angolo•

Descrizione

(Adnkronos) È Carlo Aloia l'ultimo a entrare nell'infermeria del programma Tv "Ballando con le stelle". Il maestro e partner di ballo di Nancy Brilli è stato costretto a uno stop forzato dalle prove. Ma sono stati costretti ai box in queste edizioni: Barbara Urso, all'inizio, e Francesca Fialdini e Giovanni Pernice che hanno avuto una serie di problemi, lei al piede e lui alla spalla. Ogni edizione dello show condotto da Milly Carlucci ha i suoi ballerini fuori uso, basti ricordare Luisella Costamagna costretta quasi al ritiro per un crack alla caviglia e poi vincitrice. Senza dimenticare le lacrime di Nina Zilli che si ritirò per tre costole rotte e problemi al piede. Ballare non è uno scherzo e ha rischi dietro l'angolo.

Come tutte le nuove attività sportive, anche il ballo può esporre il ballerino a rischi di infortuni, soprattutto se non adeguatamente preparato dal punto di vista atletico. A parte il riscaldamento generico riguardante sia gli arti superiori che inferiori, i ballerini dovranno ritagliarsi del tempo di preparazione atletica con gesti tecnici specifici per il piede e la caviglia, come lo stretching passivo con gli elastici del tendine di Achille e della fascia plantare. Cos'è all'Adnkronos Salute Elena Manuela Samaila, professoressa associata di Ortopedia e Traumatologia dell'università di Verona, socio della Siot, Società italiana di ortopedia e traumatologia, e past-president della Società italiana della caviglia e del piede (Sicp).

Per chi parte da zero e si deve esibire in una gara, l'attenzione particolare va posta alla calzatura che dovrà indossare sia durante le prove che durante la gara. Il morfotipo del piede è importante nella scelta della calzatura che è richiesta dal tipo di ballo. Certi balli spiega la specialista richiedono il carico sulle punte e questo porta ad un sovraccarico delle teste dei metatarsali con infiammazione, gonfiore e dolore alle articolazioni metatarsofalangee.

Quali sono le articolazioni più stressate? Nel piede le articolazioni più sovraccaricate sono le metatarso-falangi (in tutti i balli che richiedono il ballo sulle punte nonostante il tacco), il quinto metatarsale (durante le piroette e gli atterraggi dai salti), la caviglia sia come articolazione che come

comparto del legamento esterno (per le distorsioni della caviglia)», risponde Samaila.

E a livello di chirurgia qual è l'intervento più frequente? «Tra le patologie traumatiche nei ballerini illustra ritroviamo le fratture da stress del piede, la frattura di Jones (base della diafisi 5° metatarsale), le distorsioni sia della caviglia sia del piede, l'impingement posteriore della caviglia, i distacchi epifisari nei ballerini ancora in età pediatrica e le fratture delle dita. Tipicamente nei ballerini classici la chirurgia più frequente riguarda l'articolazione base del 5° metatarsale e l'impingement posteriore. Invece le distorsioni guariscono con adeguata immobilizzazione e riposo seguiti da fisioterapia».

Quali suggerimenti si possono dare a chi vorrebbe iniziare a cimentarsi con il ballo? «Consiglio di dedicarsi prima e dopo il ballo a un'adeguata preparazione atletica dei muscoli, articolazioni e tendini, specifica per la caviglia e il piede. Meglio utilizzare le scarpe ginniche che proteggono il piede piuttosto che ballare scalzo», consiglia la past-president della Società italiana della caviglia e del piede. E su eventuali precedenti interventi ortopedici che potrebbero sconsigliare di scegliere il ballo come hobby, «non ci sono particolari controindicazioni al ballo per chi ha avuto in passato un problema ortopedico» precisa. «È bene fare la preparazione atletica e lo svolgimento graduale delle attività. È il segreto per non farsi male», chiosa Samaila.

»

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 13, 2025

Autore

redazione