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

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Sciare in sicurezza si puÃ². Questione di prudenza, ma non solo. La Siot, la SocietÃ italiana di ortopedia e traumatologia, in vista dellâ??imminente apertura della stagione degli sport invernali e dellâ??Olimpiade Milano-Cortina, ricorda 5 semplici buone pratiche per ridurre il rischio di infortuni:

1) Arrivare preparati fisicamente e ascoltare il proprio corpo. â??Curare lâ??allenamento tutto lâ??anno, con esercizi di forza, stabilitÃ 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 â?? raccomandano gli ortopedici â?? Per le donne, Ã¨ 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 reattivitÃ nelle cadute ed evitare di proteggersi istintivamente â??mettendo le mani avanti'â?•.

2) Indossare sempre i dispositivi di protezione. â??Lâ??uso del casco Ã¨ obbligatorio, ma guanti rinforzati e paraschiena sono strumenti potenti nella prevenzione degli infortuni piÃ¹ graviâ?•.

3) Utilizzare attrezzature adatte e ben mantenute. â??Sci e snowboard devono essere in buone condizioni, controllati e regolati su peso, altezza e abilitÃ . Lame e attacchi vanno verificati presso centri specializzati, perchÃ© se mal regolati aumentano i rischiâ?•.

4) Riscaldarsi prima della prima discesa. â??Stretching dinamico, mobilitÃ articolare e qualche minuto di attivazione muscolare riducono le rigiditÃ che possono favorire cadute o torsioni improvviseâ?•.

5) La prudenza ci salva dagli infortuni. â??Prima di ogni discesa controllare meteo, visibilitÃ , presenza di ghiaccio e affollamento. Se le condizioni peggiorano, meglio rallentare o fermarsi: se la pista Ã¨ affollata o la visibilitÃ scarsa, ridurre la velocitÃ Ã¨ 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, lâ??equilibrio e la prontezza a proteggersi dagli infortuniâ?•.

â??

EI SRL - P.IVA IT16017671005

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Dicembre 11, 2025
Autore
redazione

default watermark