



# La salute mette gli sci Il primo pericolo è la rottura del crociato

**L'accordo.** Prevenzione e cura di atleti ed amatori con Federazione sport invernali e Gruppo San Donato «Insieme per gestire al meglio fratture e traumi»

**FRANCESCA GUIDO**

Prevenire e curare le problematiche degli atleti, ma anche della popolazione che pratica sport invernali a livello amatoriale. Sport e salute sono un binomio ormai consolidato, ecco perché la collaborazione tra professionisti di questi due realtà è sempre più fondamentale.

La recente presentazione della stagione sportiva invernale della Federazione Italiana Sport Invernali (FISI) è stata l'occasione per annunciare un accordo, della durata di cinque anni, stretto con il Gruppo San Donato (GSD) e che ha l'obiettivo di garantire il benessere e la sicurezza degli sportivi impegnati nelle gare delle quindici discipline degli sport invernali, di cui undici olimpiche.

## La collaborazione

Una collaborazione che vuole essere anche lo spunto per approfondire le principali problematiche che possono emergere in atleti che praticano queste tipologie di sport a livello agonistico, ma anche semplici appassionati. «Fratture e traumi sono molto frequenti nella popolazione che pratica, ad esempio, sci o snowboard a livello non agonistico - spiega Andrea Panzeri, responsabile dello Sport Trauma & Research Center dell'Istituto Clinico San Siro e presidente della Commissione Medica della FISI - questo anche per una questione di minore preparazione rispetto agli agonisti o agli olimpici». Ma quali sono i principali traumi sulla neve che possono interessare tutte

queste categorie? «Per quanto riguarda lo sci è frequente il trauma distorsivo del ginocchio con lesione capsulo legamentosa - prosegue lo specialista - e in particolare quella con rottura del legamento crociato anteriore, magari associata a una lesione meniscale. Può verificarsi anche una lesione complessa, dove oltre al crociato anteriore, anche altri legamenti, come il collaterale mediale, vengono interessati».

Se la velocità si conferma un fattore di rischio, va detto che con il passare del tempo le tipologie di traumi sono cambiate. Questo perché i materiali usati oggi dagli sciatori si sono evoluti rispetto al passato, così come la neve sulle piste e i tracciati sono diversi. «In particolare negli sciatori amatoriali - precisa Panzeri - possono verificarsi, anche se sono in diminuzione, delle fratture biossee di gambe, così come quelle di bacino o di femore causate spesso dallo scontro tra sciatori sulle piste».

Negli agonisti, invece, le lesioni dell'arto superiore, e in particolare della mano, non sono rare. «Questo perché i nuovi materiali sono sempre più performanti - dice l'ortopedico - e questo ha portato a un nuovo modo di sciare. La mano è diventata un terzo appoggio sulla neve, per avere più equilibrio e per sfruttare al massimo le caratteristiche di performance degli sci di ultima generazione. Scendendo a 60, 140 chilometri orari, se si appoggia la mano sulla neve è possibile farsi male».

Sia che si tratti di sportivi amatoriali che di agonisti o professionisti è fondamentale la

prevenzione degli infortuni con un'attenta preparazione. «Per quanto riguarda gli atleti - conferma Panzeri - l'obiettivo è di prepararli fisicamente durante tutto l'anno per mantenere il loro stato di forma. Oggi è chiaro a tutti che più un atleta è in forma, più è performante e più riduce il rischio di farsi male. L'accordo tra FISI e San Donato ha proprio questo obiettivo e cioè di tenere sotto controllo la salute generale degli atleti».

## Dispendio energetico

Altro aspetto fondamentale nella preparazione di un atleta è l'alimentazione. In alcuni casi, soprattutto in occasione di allenamenti particolarmente intensi, deve essere anche prevista un'integrazione per compensare il dispendio energetico. «Anche lo sciatore amatoriale - conclude lo specialista - deve comprendere l'importanza della prevenzione e della preparazione atletica. È molto rischioso presentarsi sulle piste senza aver fatto nei tre mesi precedenti un lavoro sulla forza, soprattutto degli arti inferiori e del Core, e cioè la muscolatura addominale e paravertebrale che circonda la colonna vertebrale, perno fondamentale quando si va a sciare. Importante anche un'attività cardiovascolare». Attenzione anche a idratarsi a sufficienza con acqua, a non bere alcolici, a non mangiare cibi troppo elaborati.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Sport senza rischi

■ Fratture e traumi sono molto frequenti nella popolazione che pratica, ad esempio, sci o snowboard a livello non agonistico, questo anche per una questione di minore preparazione rispetto agli agonisti o agli olimpici

■ Sia che si tratti di sportivi amatoriali che di agonisti o professionisti è fondamentale la prevenzione degli infortuni con un'attenta preparazione

■ Restano fondamentali le tempistiche di intervento, la preparazione preoperatoria e il recupero postoperatorio. Per le patologie traumatiche che non richiedono intervento chirurgico la tempistica di cura e la riabilitazione sono molto importanti



■ Anche lo sciatore amatoriale deve comprendere l'importanza della prevenzione e della preparazione atletica. È molto rischioso presentarsi sulle piste senza aver fatto nei tre mesi precedenti un lavoro sulla forza, soprattutto degli arti inferiori e del Core, e cioè la muscolatura addominale e paravertebrale che circonda la colonna vertebrale, perno fondamentale quando si va a sciare. Importante anche un'attività cardiovascolare

■ Attenzione anche a idratarsi a sufficienza con acqua, a non bere alcolici, a non mangiare cibi troppo elaborati. Fondamentale anche una buona colazione che comprenda il giusto apporto di nutrienti, così come la scelta di attrezzature che siano adeguate alle proprie capacità tecniche e fisiche. Sci, attacchi e scarponi vanno regolarmente controllati

■ Oggi la chirurgia ha fatto importanti passi avanti, anche grazie ai materiali a disposizione che consentono di eseguire degli interventi che permettono all'atleta, o allo sportivo in generale, di riprendere in tempi veloci una vita normale

