



Benessere e divertimento sulla neve Ma non vanno sottovalutati i rischi

La prevenzione. Allenamento fondamentale anche se non si fa attività a livello agonistico
I passi avanti in materia ortopedica: dopo l'intervento oggi rapidi tempi di recupero

Gli sport invernali sono un'occasione per stare bene e per farsi del bene, anche divertendosi, ma senza mai sottovalutare i rischi. Lo sci e lo snowboard, come visto, possono essere la causa di traumi agli arti inferiori e superiori, lo sci di fondo, invece, può comportare un eccessivo impegno del sistema cardiovascolare.

È importante così mantenersi in allenamento, anche se non si praticano queste discipline a livello agonistico, per scongiurare anche il rischio di sovraccarico con la possibilità di microtraumi e dolori cronici. Per quanto riguarda gli infortuni che richiedono l'intervento di uno specialista in Ortopedia, come spiega Andrea Panzeri, responsabile dello Sport Trauma & Research Center dell'Istituto Clinico San Siro, 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.

Per consentire questo però restano fondamentali le tempistiche di intervento, la preparazione preoperatoria e il recupero postoperatorio. Per le patologie traumatiche che non richiedono intervento chirurgico la tempestività di cura e la riabilitazione sono molto importanti. Ecco perché il consiglio dell'esperto è quello di rivolgersi a centri specializzati dove possono essere eseguiti anche dei test specifici, a seguito del percorso riabilitativo, per verificare se il paziente è tornato a livelli pre infortunio.

Oltre allo sci alpino, lo snowboard e lo sci di fondo, tra le discipline FISI ci sono anche combinata nordica, salto, freestyle, sci velocità, slittino, skiroll e skeleton, solo per citarne alcune.

L'accordo tra FISI e Gruppo

San Donato prevede che gli atleti agonisti della Federazione possano rivolgersi alle strutture per gli esami di laboratorio e per sottoporsi a controlli Covid-19. In particolare, sono tre le strutture selezionate: l'IRCCS Ospedale Galeazzi-Sant'Ambrogio, l'Istituto Clinico San Siro e Casa di Cura La Madonnina a Milano. Proprio l'Istituto Clinico San Siro è stato inaugurato "Sport Trauma & Research Center", un'unità operativa dedicata agli sportivi, guidata dallo stesso Panzeri. Oltre ai medici della Federazione stessa, la FISI potrà così contare sugli specialisti del gruppo per i propri atleti, di cui 500 nazionali.

La salute fisica e mentale degli atleti è un aspetto molto importante, soprattutto per atleti che svolgono competizioni a livello internazionale. All'interno della Federazione, oltre alla commissione medica che è composta da figure specialistiche, si aggiungono una cinquantina di medici che col-

laborano con la stessa per seguire gli sportivi durante le trasferte e per sincerarsi del loro benessere e della loro salute sia durante gli allenamenti, che in occasione delle competizioni. La FISI, inoltre, è stata tra le prime Federazioni a inserire al suo interno la figura del mental coach.

Altro obiettivo della collaborazione quello di estendere la pratica sportiva a strati più vasti della popolazione, puntando sempre più anche sull'aspetto medico-preventivo per tutelare la salute di tutti coloro che praticano sport anche a livello amatoriale. Proprio sull'aspetto della prevenzione si fonda l'impegno congiunto di FISI e Gruppo San Donato, mediante la partecipazione a manifestazioni sportive dove, attraverso la distribuzione di materiale informativo e la presenza di specialisti del Gruppo, collaboreranno alla diffusione delle corrette informazioni per la tutela della salute e della sicurezza degli sportivi. **F. Gui.**



Preparazione necessaria per tutti gli sport invernali



Nel caso del fondo
rischio stress
per il sistema
cardiovascolare

