



Praticare attività sportiva tutto l'anno è molto utile per migliorare il benessere psicofisico, ma è proprio durante i mesi invernali che aumenta il rischio di infortuni a causa di una mancata preparazione atletica e inesperienza sul campo.

Lo dimostra un'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità, secondo cui nel 2018 sono state 30mila le persone che hanno subito incidenti sulla neve, di cui 25mila hanno necessitato di primo soccorso e circa 1100 di ricovero in ospedale. Un trend negativo che ha coinvolto sia atleti professionisti sia personaggi famosi: da Arnold Schwarzenegger, che si ruppe il femore sugli sci, ad Angela Merkel che si fratturò il bacino, fino ad arrivare alla campionessa norvegese Ragnhild Mowinckel, costretta a saltare l'intera stagione a causa di un infortunio al ginocchio, e alla campionessa statunitense Lindsay Vohn, appena ritiratasi dalle competizioni anche a causa dei ripetuti infortuni. Ma quali sono le raccomandazioni per evitare tali infortuni e curarli al meglio? La prevenzione inizia a casa con un regime alimentare corretto, un periodo di allenamento e l'acquisto di attrezzature sportive sicure. Una volta scesi in pista è fondamentale osservare le condizioni meteo, fare stretching e rimanere idratati. Infine, in caso di infortuni, per ridurre i tempi di recupero gli esperti raccomandano l'utilizzo della laserterapia.

Proprio per questo è nata Theal Therapy, la terapia laser made in Italy di Mectronic che,

sfruttando il mix perfetto di diverse lunghezze d'onda, adatta il trattamento in base a parametri fisiologici come età, dolore, fototipo e tipologia di tessuto. “Praticare sport invernali senza prima sottoporsi a un adeguato allenamento rende più frequenti il rischio di infortuni. La mia esperienza diretta m'insegna che chi pratica sci alpino tende ad essere maggiormente vittima di fratture agli arti inferiori, in primis al ginocchio, e di lesioni dei legamenti, come il crociato. Chi si dedica allo snowboard invece soffre più spesso di lesioni agli arti superiori come lussazione della spalla e frattura del polso – spiega il dott. Andrea Panzeri, Dirigente Medico presso l'Istituto Ortopedico Galeazzi di Milano – Per questo l'ausilio di Theal Therapy, che più volte ho utilizzato nella mia clinica, diventa un valido alleato nella cura di questi infortuni grazie alla sua tecnologia laser che massimizza gli effetti terapeutici e riduce i tempi di recupero soprattutto in caso di patologie acuto-croniche. Il mio consiglio, in ogni caso, è sempre quello di seguire una corretta preparazione atletica e indossare attrezzature sportive consone alle attività da seguire, soprattutto per coloro che non sono sportivi professionisti ma decidono di sciare per hobby”.

Ma quali sono gli infortuni più frequenti sulla neve? Secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità chi pratica sci alpino tende a essere maggiormente vittima di lesioni agli arti inferiori (53.4%), mentre sono più rare quelle agli arti superiori (16,3%); la zona del cranio e del viso infine viene coinvolta nel 13.4% dei casi. Coloro che si destreggiano sulla neve con lo snowboard, invece, sono più inclini a riportare una lesione agli arti superiori (44.5%), mentre gli arti inferiori risultano interessati in maniera più ridotta (23%). Sono le donne i soggetti più interessati dalle distorsioni (43%), mentre tra gli uomini le differenti tipologie di lesione sembrano ripartirsi in maniera più equilibrata: le ferite riguardano il 12% dei maschi e il 5.2% delle femmine, le lussazioni l'11.2% degli uomini e il 4% delle donne.

Ecco infine il vademecum degli esperti per prevenire e curare gli infortuni legati agli sport invernali:

## 1) SEGUIRE UN REGIME ALIMENTARE CORRETTO

Osservare un regime dietetico e salutare permette di affrontare al meglio sport invernali che richiedono un grande dispendio di energia.

## 2) EQUIPAGGIARSI CON ATTREZZATURE SICURE E IDONEE

Utilizzare strumenti certificati e della corretta misura, come sci, scarponi e casco, risulta fondamentale per evitare infortuni agli arti superiori e inferiori.

## 3) IDRATARSI PRIMA E DURANTE LE ATTIVITÀ SPORTIVE

Bere molta acqua prima di affrontare gli sport invernali permette di ristabilire l'equilibrio idrico del corpo.

## 4) OSSERVARE LE REGOLE DELLA PISTA

Rispettare i regolamenti e seguire i consigli di maestri esperti è molto importante: gli infortuni più comuni riguardano infatti i neofiti che si dedicano agli sport invernali per hobby.

## 5) PRESTARE ATTENZIONE ALLE CONDIZIONI ATMOSFERICHE

Fare attenzione ai repentini mutamenti del meteo, al rischio di valanghe e ai forti abbassamenti di temperatura prima di scendere in pista.

Scritto da Administrator

Giovedì 19 Dicembre 2019 15:40 - Ultimo aggiornamento Giovedì 19 Dicembre 2019 16:15

---

### **6) NON SCORDARSI DI FARE STRETCHING**

Eeguire esercizi in grado di scaldare e allungare i muscoli consente di scongiurare stiramenti, strappi o semplici risentimenti.

### **7) AFFRONTARE UN PERIODO DI ALLENAMENTO FISICO**

Per evitare spiacevoli infortuni è fondamentale effettuare un periodo di allenamento nei mesi precedenti alla stagione invernale, migliorando il proprio benessere psicofisico.

### **8) IN CASO D'INFORTUNIO UTILIZZARE LA LASERTERAPIA**

L'ausilio del laser Theal Therapy si è rivelato estremamente utile nella cura e nel recupero in tempi più rapidi di patologie acuto-croniche.

Nella foto Theal Therapy - Trattamento al ginocchio