

# il Giornale.it cronache

## Sciare con più prudenza

*Il 58% di tutte le lesioni è oggi rappresentato da traumi agli arti inferiori*

Luigi Cucchi - Dom, 14/12/2014 - 07:00

commenta

g+1 0

Mi piace 2

La preparazione atletica è fondamentale in ogni sport come il buon stato psicofisico. Nello sci, in particolare, l'autocontrollo può evitare incidenti e gravi traumi.

Sulle piste le distorsioni, le contusioni, le lussazioni, le fratture non sono certo fatti isolati, sono oltre 35mila, ma i gravi incidenti sono rari: ogni anno si registrano 30 morti. Veramente pochi se confrontati con i 3,5 milioni che si verificano tra le pareti domestiche, di cui 8mila sono mortali o con le vittime di incidenti automobilistici: oltre 2500.

All'inizio e alla fine di ogni giornata sciistica, quando la muscolatura è fredda o affaticata aumenta la fragilità e l'ultima corsa diventa pericolosa. Le piste sono sempre più affollate, troppi i principianti che non conoscono i propri limiti. Gli standard di sicurezza sono aumentati grazie all'industria sciistica che ha realizzato attrezzature più sicure come attacchi e scarponi, ma sono nati nuovi attrezzi (snowboard) che aumentano la velocità di discesa con i rischi che essa comporta. Si è abbassata la percentuale di fratture di tibia, ora i distretti più colpiti sono il ginocchio (strutture capsulo legamentose quali menischi, legamento crociato anteriore e legamento collaterale mediale); la spalla (distorsione, lussazione scapolo omerale, frattura dell'omero e della clavicola); del polso (distorsione radio carpica, del metacarpo falangea del primo dito, frattura di polso, frattura di scafoide); cranio, rachide cervicale); fratture di femore e tibia. L'incidenza di alcuni infortuni, come quello al legamento crociato inferiore, è ben più frequente di quanto si registra nel calcio ed inferiore solo al rugby.

Se i decessi sono riconducibili a malori, gli infortuni più frequenti a cui vanno incontro gli sciatori e gli appassionati dello snowboard sono spesso causati da un atteggiamento spericolato e indisciplinato sulle piste. L'evento lesivo a livello muscolare, costituisce uno degli insulti traumatici più ricorrenti in ambito sportivo. L'entità della lesione può andare dal semplice stiramento, spesso associato a rottura dei piccoli vasi, con comparsa di dolore e tumefazione, sino allo strappo muscolare completo. Lo sci alpino è l'attività invernale più popolare in tutto il mondo, con circa 200 milioni di sciatori e 70 milioni di snowboarder. Lo sviluppo di sci carving a metà del 1990 ha certamente contribuito a riaffermare il fascino di questo sport, che permette ai principianti di progredire rapidamente. Parallelamente ad una attività sportiva così praticata gli infortuni dal 1970 ad oggi sono diminuiti di circa il 50%.

Oggi si registrano circa 2 infortuni ogni mille giorni - sci. Questo tasso di incidenza è rimasto pressoché stazionario negli ultimi dieci anni anche grazie ai miglioramenti nella gestione del comprensorio sciistico (grooming, pendenza di design, segnaletica, barriere). Bisogna tuttavia considerare - spiega la dottoressa Clara Terzaghi, specialista in ortopedia e traumatologia dell'unità di chirurgia articolare mini-invasiva dell'istituto ortopedico Gaetano Pini di Milano - che esiste una variabile di fattori che potremmo definire esogeni-ambientali che possono concorrere al verificarsi dell'evento trauma: dalle condizioni della neve, alla temperatura, all'altitudine. I più diffusi traumi che colpiscono gli sciatori sono per il 58% le lesioni agli arti inferiori (anca, inguine, ginocchio, gamba, piede), mentre il 20% è a carico dell'arto superiore (spalla, braccio, gomito, mano, dita e pollice). Il ginocchio è la parte più lesa del corpo (41%) seguito dalla colonna vertebrale (12%) e dalla mano - dito - pollice (11%). Con tanta prudenza molti incidenti potrebbero essere evitati.

