SCIARE IN SICUREZZA

Due aspetti fondamentali: attrezzature e condizioni psicofisiche. Un equipaggiamento all'altezza riduce il rischio infortuni. Ecco i 3 test per verificare la condizione atletica

Domanda: siamo pronti per sciare in sicurezza?

Per rispondere dobbiamo riflettere su 2 aspetti: l'equipaggiamento e le nostre condizioni psico-fisiche. L'evoluzione dei materiali, scarponi ed attacchi, è stata infatti concepita in modo da ridurre le fratture di gamba (tibia e perone) e le distorsioni di caviglia. Da questo punto di vista si può dire che sia stato ottenuto un eccellente risultato, dal momento che attualmente questi eventi traumatici si sono ridotti di circa il 90% rispetto al passato.

Ci sono 3 test che danno informazioni importantissime sulla condizione atletica: test isocinetico, test di analisi del movimento e test di soglia metabolica

I moderni scarponi da sci, alti e rigidi, vincolano tuttavia piede e gamba, finendo con lo scaricare le forze torsionali, incrementate dalla sciancratura degli sci moderni, direttamente sulla prima articolazione libera di ruotare sul proprio asse, cioè il ginocchio: per questo motivo le distorsioni di ginocchio sono notevolmente aumentate (tra i professionisti rappresentano il 74% di tutte le distorsioni) e con esse le lesioni del legamento crociato anteriore, incrementate negli ultimi 30 anni del 280%! Il sesso femminile sembra sensibilmente più a rischio. Anche i traumi che coinvolgono la colonna vertebrale sono piuttosto comuni e rappresentano il 17% di tutti gli infortuni in sciatori e snowboarder.
Per fortuna, infatti, non in tutte le cadute si è candidati a sviluppare una lesione ma tale evenienza è resa più probabile se al momento della caduta, gli scarponi non si sganciano correttamente dagli sci. Ecco, quindi, l'importanza di avere un equipaggiamento adeguato ed un comportamento prudente, soprattutto sulle piste più impegnative e affollate.

Nello snowboard la tipologia degli infortuni è invece diversa rispetto allo sci tradizionale: sono più tipici i traumi (contusioni e fratture) che coinvolgono gli arti superiori (44,5% di tutti gli infortuni), il tronco e la testa; per quanto riguarda gli arti inferiori appaiono ridotti i traumi alle ginocchia e più numerosi invece quelli alla caviglia (distorsioni e fratture), a causa dell'utilizzo di scarponi più morbidi e meno vincolanti. Il polso è fra le articolazioni più colpite.

Il 15.5% degli incidenti ha come conseguenza un trauma alla testa, evento che si potrebbe evitare o rendere clinicamente meno severo utilizzando il casco. Al di là di quanto possa suggerire il buon senso, infatti, ci sono ampie evidenze scientifiche che dimostrano come il casco sia un mezzo di prevenzione molto efficace nel ridurre il rischio di danni neurologici seri o permanenti.

Ancor prima di aver controllato l'equipaggiamento è indispensabile aver controllato le proprie condizioni psico-fisiche e aver dedicato e dedicare tempo alla preparazione atletica sport specifica finalizzata al recupero di un corretto tono trofismo dei muscoli degli arti inferiori, dei muscoli stabilizzatori della colonna,di un ottimo controllo neuromotorio e di una corretta soglia aerobica (resistenza alla fatica).

Come possiamo sapere se siamo pronti? Esistono 3 test che ci danno informazioni importantissime e precise sulla nostra condizione atletica: il test isocinetico (misura la forza); il test di analisi del movimento (misura il controllo neuromotorio e pattern di movimenti scorretti); il test di soglia metabolica (misura la nostra resistenza aerobica).

A questo punto casco allacciato, condizioni psico-fisiche misurate e siamo pronti per sciare in sicurezza.

RIABILITAZIONE

L'ESPERTO DOTTOR TOMAELLO

Prosegue il viaggio nei mondo dello sport osservato da un punto di vista medico. L'obiettivo è quello di capire le dinamiche dell'attività professionistica ricavando al contempo le chiavi di lettura più "basiche", tradotte cioè in consigli pratici per tutti gli sportivi. Ci avvaliamo in questa occasione della competenza del dottor Luca Tomaello, specialista in medicina fisica e riabilitazione con particolari competenze nel recupero funzionale a seguito di intervento chirurgico o infortunio. E' stato consulente fisiatra per la Juventus dal 2010 al 2016, esperto in patologie della colonna, ed è direttore sanitario di Isokinetic Torino.

TUTTOSPORT.COM

PERFETTO DA OGNI DEVICE
grazie alla sua struttura adattiva.

SU MISURA DEI NOSTRI LETTORI
per garantire la migliore esperienza possibile.

FORTEMENTE TEMATIZZATO
così da rendere ogni argomento distinguibile.

ARRICCHITO DA PAGINE SQUADRA
per portarti nel tuo mondo con un click.

LIVE RIPROGETTATO
con nuove funzionalità
che mettono al centro il real time.

DATI RIORGANIZZATI
per rendere le tue ricerche più rapide.

sponsored by