

## **“TRAUMA SEASON”, PER GLI ESPERTI L’ESTATE È LA STAGIONE DEGLI INFORTUNI: ECCO IL VADEMECUM PER PREVENIRLI E CURARLI**

***Rimanere costantemente idratati, indossare attrezzature sportive idonee, seguire un’adeguata preparazione fisica e osservare una dieta bilanciata. Sono questi alcuni dei consigli degli esperti per evitare i più comuni infortuni estivi che durante la “trauma season” colpiscono 300mila italiani, così soprannominata perché secondo le statistiche USA aumentano tra gli adulti del 30% e del 100% tra i ragazzi.***

La stagione estiva rappresenta l’occasione perfetta per uscire all’aria aperta e cercare di riacquistare una perfetta forma fisica, ma è al tempo stesso periodo di numerosi traumi e lesioni, soprattutto se durante il resto dell’anno ha prevalso la sedentarietà. Lo dimostra un’indagine dell’*Istituto Superiore di Sanità*, secondo cui ogni anno sono **300mila gli italiani che subiscono infortuni legati ai più comuni sport estivi come beach volley, beach soccer, surf, windsurf e beach tennis**. E ancora, secondo quanto riportato da una ricerca del *Department of Health and Human Services* pubblicata da *Boston.com*, quasi **2 milioni di americani ogni anno si rivolgono a cure mediche per via di infortuni legati a sport estivi**, a tal punto che l’estate viene soprannominata **“trauma season”**: inoltre, secondo quanto emerso da un’intervista agli esperti del *UPMC Children’s Hospital* pubblicato su *Pittsburgh Post-Gazette*, nei mesi caldi gli **infortuni tra i giovanissimi raddoppiano**, mentre tra gli **adulti possono aumentare del 30%**. Un trend negativo che ha coinvolto sia vip sia atleti professionisti: da **Jennifer Lawrence**, che ha subito un trauma cranico mentre praticava windsurf, a **Owen Wilson**, che ha riportato una lesione alla fronte sulla tavola da surf, fino ad arrivare al beacher azzurro **Daniele Lupo**, fermato da una frattura del quarto metacarpo, e al giocatore di beach soccer portoghese **Bruno Torres**, che ha subito il distacco della rotula.

**Ma quali sono le raccomandazioni per evitare tali infortuni e curarli al meglio?** Secondo gli esperti la prevenzione deve iniziare a tavola con un regime alimentare bilanciato e proseguire in palestra con un’adeguata preparazione fisica durante l’anno. Una volta scesi in spiaggia è fondamentale dotarsi di attrezzature sportive sicure, eseguire esercizi di riscaldamento muscolare e rimanere costantemente idratati: **“Praticare attività e sport estivi senza prima essersi sottoposti a un’adeguata preparazione fisica aumenta il rischio di infortuni, soprattutto quelli legati a un sovraccarico funzionale – spiega il dott. Antonio Castelluzzo, coordinatore medico di Mectronic – L’esperienza insegna che chi pratica i più comuni sport in spiaggia come beach volley, beach soccer e windsurf, tende a farlo in maniera amatoriale e a essere vittima di stress muscolari, distorsioni e lesioni. Per questo motivo l’ausilio di Theal Therapy diventa un valido alleato nella cura in tempi rapidi di patologie muscolo-scheletriche grazie alla sua tecnologia laser che massimizza gli effetti terapeutici e si adatta perfettamente al fototipo di ciascun individuo, garantendo un’azione termocontrollata e personalizzata. I miei consigli rimangono, in ogni caso, quelli di conoscere i propri limiti in riferimento a età e struttura muscolare, bilanciare l’attività fisica con fasi di riposo e avere una conoscenza adeguata della tecnica dello sport che si decide di praticare”**.

**Ma quali sono gli infortuni più frequenti legati agli sport estivi?** Secondo la *National Health Association* il più popolare degli sport da spiaggia è il **beach volley** che, se praticato in maniera scorretta, può dar vita a **lussazioni alle spalle (50%), microtraumi ai gomiti (32%), e fratture delle dita (18%)**. I **surfisti** tendono a essere maggiormente vittime di **trauma cranici (67%), contusioni (20%) e lacerazione agli arti inferiori (13%)**.

Ma non esistono soltanto i traumi da spiaggia perché sempre più appassionati decidono di praticare **attività fisica ad alta quota**, praticando **trekking**, **jogging** e **mountain bike**. In questo caso i traumi più frequenti riguardano le **distorsioni alle caviglie (43%)**, dovuti all'instabilità del terreno, **strappi muscolari alla schiena (36%)**, causati da un carico di lavoro eccessivo a danno della colonna vertebrale, e **fratture delle falangi dei piedi (21%)**, dovute a un errato utilizzo dei bastoncini da trekking.

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

**1) SEGUIRE UN'ADEGUATA PREPARAZIONE FISICA**

La preparazione fisica e atletica deve essere spalmata durante tutto il corso dell'anno, evitando di essere sedentari e allenarsi soltanto in prossimità della stagione estiva.

**2) OSSERVARE UN REGIME ALIMENTARE EQUILIBRATO**

La corretta soddisfazione del fabbisogno alimentare permette di evitare l'esposizione al rischio di infortuni e malesseri fisici.

**3) RIMANERE COSTANTEMENTE IDRATATI**

Una buona idratazione è fondamentale per mantenere un corretto stato di salute muscolare, evitando i più comuni crampi e stiramenti, soprattutto quando il sole picchia forte in spiaggia.

**4) NON SOTTOVALUTARE IL RISCALDAMENTO**

Il riscaldamento e lo stretching attivano il sistema cardio-circolatorio e incrementano l'attenzione durante l'attività sportiva.

**5) BILANCIARE IL RAPPORTO TRA ATTIVITÀ FISICA E RIPOSO**

Praticare intensa attività fisica durante l'estate, soprattutto per chi lo fa in maniera amatoriale senza adeguata preparazione, aumenta il rischio di infortuni. Per questo motivo è necessario non sottovalutare un periodo di riposo.

**6) EQUIPAGGIARSI CON LE GIUSTE ATTREZZATURE SPORTIVE**

Indossare un abbigliamento tecnico adeguato e dotarsi di calzature idonee al terreno sabbioso risulta fondamentale per evitare movimenti scorretti e lesioni agli arti inferiori.

**7) CONOSCERE LA TECNICA DELLO SPORT PRATICATO**

Avere la giusta padronanza delle tecniche dello sport estivo che si va a praticare consente di limitare il rischio di sovraccarico funzionale di legamenti, muscoli e ossa.

**8) RICONOSCERE I PROPRI LIMITI**

Ascoltare se stessi e i segnali del proprio corpo diventa fondamentale per comprendere quando fermarsi e ripartire con l'attività fisica.

**9) RINFORZARE LA PROPRIA STRUTTURA MUSCOLARE**

Rinforzare i distretti muscolari con esercizi mirati permette di migliorare la stabilità dell'articolazione e limitare il rischio di infortuni.

**10) IN CASO DI 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 acute e croniche.