

SALUTE E SPORT INVERNALI, DAGLI ESPERTI IL VADEMECUM PER PREVENIRE E CURARE I FREQUENTI INFORTUNI SULLA NEVE

Prestare attenzione alle condizioni atmosferiche, allenarsi per migliorare la condizione fisica e dotarsi delle giuste attrezzature. Sono questi alcuni dei consigli forniti dagli esperti per evitare spiacevoli infortuni legati agli sport invernali che ogni anno colpiscono oltre 30mila italiani. Tra le raccomandazioni c'è anche quella di affidarsi alle nuove tecnologie laser come Theal Therapy, utile a garantire guarigioni più rapide.

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 2017 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 all'azzurra **Sofia Goggia**, che si è rotta il malleolo peroneale durante gli allenamenti, 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 **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.

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.