

Archivio

CORRIERE DELLA SERA.it

LA PROCEDURA PIÙ UTILIZZATA È «MICRO» SPORT PESANO I RISCHI DEL POCO ALLENAMENTO

Bisogna imparare a «guardarsi» le spalle

Non solo la schiena va considerata, bisogna pensare anche alle spalle e alle altre articolazioni. In particolare se si amano gli sport invernali, che molti stanno ancora praticando in questa fase finale di stagione. Per mettersi al riparo da brutte sorprese la regola numero uno è preparare i muscoli e arrivare sulle piste ben allenati: in palestra si possono trovare programmi variati e divertenti che aiutano a rinforzare i legamenti delle ginocchia, tonificano i muscoli delle gambe e preparano agli sforzi che saranno necessari. Molti esercizi si possono ripetere anche a casa, da soli, e sono meno irrilevanti di quanto si creda: per ogni tipo di sport mettiamo in moto muscoli diversi, una "sedentarietà sciistica" anche solo di qualche mese può lasciare il segno. «Anche fare un buon riscaldamento prima di scendere in pista è molto importante, perché consente di ridurre il rischio di danni alle articolazioni - aggiunge Massimo Berruto, responsabile della Struttura di chirurgia articolare del ginocchio all' Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano -. A volte infatti basta un solo movimento sbagliato o un' eccessiva sollecitazione per compromettere la salute delle articolazioni». Ginocchio e spalla sono le più esposte a traumi: il ginocchio deve tollerare numerosi piegamenti e torsioni, la spalla può essere sottoposta a sforzi intensi e avere problemi di sovraccarico per colpa dei movimenti con le racchette. In generale, sulla neve è comunque raccomandabile tenere conto del proprio grado di allenamento e dell' età: in breve, sciare rispettando i propri limiti senza "forzare", perché è il modo migliore per evitare gli incidenti». Chi ha già avuto qualche problema a spalle e ginocchia può passare la settimana bianca sugli sci? «Se le articolazioni non sono in perfetto stato, perché si sono subito incidenti in passato o per le alterazioni legate all' età, è meglio scegliere un' attività fisica più sicura rispetto allo sci alpino - consiglia Massimo Berruto -. Un esempio è lo sci di fondo, che provoca un minor stress sulle articolazioni ed essendo uno sport a basso ritmo e velocità comporta anche un rischio inferiore di infortuni. Nonostante questo, fa molto bene all' apparato cardiocircolatorio e aiuta a migliorare il tono muscolare di gambe e braccia». «Quando sono presenti problemi alle spalle - conclude lo specialista - è comunque meglio evitare lo snowboard: le rotazioni necessarie durante la discesa stressano molto queste articolazioni e le cadute sono sempre laterali, così che gli incidenti più importanti sono proprio a carico delle spalle». Carlo Sartorio RIPRODUZIONE RISERVATA

Sartorio Carlo**Pagina 56**

(27 marzo 2011) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK

**Weekend a Firenze per 2**

Hotel 4 stelle in pieno centro: 99 euro invece di 198

[Scopri come risparmiare!](#)**Montascale Stannah**

Scelti da più di 500.000 persone nel mondo. Scopri perchè

www.stannah.it**Samsung Notebook 899 €**

Media World: BONUS 20 ANNI, questa è una sorpresa.

www.mediaworld.it

personali e/o interne alla propria organizzazione.