

# ThermaCare. Il calore che scioglie il dolore

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni d'uso.

SENZA

BARZELLETTI

[HOMEPAGE](#) [SALUTE](#) [BENESSERE](#) [BELLEZZA](#) [DIETA](#) [SESSO E DINTORNI](#) [FITNESS](#) [TEST & PSICHE](#) [MAGGIOR](#)  
[OROSCOPO](#)

[MALATTIE](#) | [ATLANTE](#) | [ENCICLOPEDIA](#) | [TUMORI](#) | [VIP E SALUTE](#) | [ESAMI](#) | [MINICHECK](#) | [FARMACI](#) | [INDIRIZZI UTILI](#)  
[ARTICOLI](#)

Sport invernali

## Neve: proteggere spalle e ginocchia

Mi piace

| Altri

Il professor Massimo Berruto, responsabile del dipartimento di chirurgia del ginocchio dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano, firma alcune semplici regole per vivere al meglio gli sport invernali proteggendo spalle e ginocchia.

Annunci Google

### Donne più Sexy del 2010

Scopri la Donna più Sexy del Mondo per il 2010 sul sito di Vanity Fair [Vanityfair.it/People](http://Vanityfair.it/People)

### Ialuronico Labbra Viso

Trattamenti Medico Estetici Massima Qualità e Low Cost [www.ialuronicofiller.it](http://www.ialuronicofiller.it)

© Photos.com

**Sanihelp.it** - Con l'avanzare della stagione sciistica milioni di appassionati si recano sulle piste da neve per lanciarsi in veloci discese carichi di adrenalina. **Lo sci e lo snowboard richiedono movimenti che, se non supportati da una sufficiente preparazione muscolare, possono esporre le articolazioni del ginocchio e della spalla a rotture e distorsioni.**

Ecco alcuni consigli per prevenire i problemi articolari, grazie al contributo del professor Massimo Berruto, responsabile della Struttura Semplice Dipartimentale di chirurgia articolare del ginocchio dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano.

«**Fare un buon riscaldamento prima di scendere in pista** è molto importante. A volte può bastare un movimento sbagliato o un'eccessiva sollecitazione per compromettere la salute delle articolazioni, in particolare del ginocchio, più esposto nell'attività di piegamento e slalom. Anche la spalla, a causa dei movimenti con le racchette, può essere sottoposta a sforzi intensi, che possono provocare problemi di

sovraccarico e forti dolori.

## CONTINUA

Vota per primo l'articolo:



Pagina 1 di 3

Vai a pagina:



### Annunci Google

#### Protesi d'Anca Medacta

Protesi d'Anca Medacta più vicino a TE [www.medacta.com](http://www.medacta.com)

#### Perdere Peso Senza Dieta

ZeroDiet: Efficace, Pratica, Sicura Risultati in poco Tempo Informati ! [AutoTerapiaZeroDiet.com](http://AutoTerapiaZeroDiet.com)

#### intervento protesi ginocchio

Riuscita ottimale dell'intervento grazie alla pianificazione 3D. [www.studioortopedicopytheas.com](http://www.studioortopedicopytheas.com)

#### Dimagrire in salute

Gratis 2 riunioni di prova + menù per 15 giorni e attività fisica. [www.tornaavolare.it](http://www.tornaavolare.it)

Contenuti correlati "**Fitness**":

- 21-12-10 [Sbattere la corda](#)
- 14-12-10 [Neve e prevenzione: 10 consigli](#)
- 30-11-10 [Palestra: è allarme doping](#)
- 23-11-10 [Calcio: donne, allenare i muscoli chiave](#)
- 16-11-10 [Via al v-mix combat&strenght](#)
- 09-11-10 [Pilates: rilassamento spalle](#)

Tags: neve spalle ginocchia sci snowboard

Fonte: Massimo Berruto - Istituto Ortopedico Gaetano Pini (Milano)

di **Valeria Leone**  
 revisione: 11-01-2011

[◀ Precedente](#)

[Successivo ▶](#)

Per ricevere gli articoli e le **news di sanihelp.it** nella tua casella email

**INVIA LA TUA MAIL**

### Commenta



Domanda anti-spam: **Quale numero è fra uno e tre?**

Rispondi (in lettere)

Nickname

Commento

**Invia**

---

[MOBILE](#) | [CHI SIAMO](#) | [CONTATTI E PUBBLICITÀ](#) | [PRIVACY E DISCLAIMER](#)

Eventuali decisioni che dovessero essere prese dai LETTORI, sulla base dei dati e delle informazioni qui forniti sono a autonomia decisionale e a loro rischio. Le informazioni qui riportate hanno carattere puramente divulgativo e orientat consulenza medica. È vietata la riproduzione anche parziale senza autorizzazione scritta.Reg. Tribunale di Monza n° 1 2001. Direttore responsabile: Marco Tarantola.