



## SALUTE

*Salute: articolazioni a rischio su piste neve, consigli esperto contro infortuni*

Roma, 29 dic. (Adnkronos Salute) - Fare un buon riscaldamento prima di scendere in pista, moderare l'intensità delle proprie performance. E ancora. Agire con la consapevolezza dei propri limiti, in base all'età e all'allenamento. Questi i consigli che dovrebbero seguire tutti gli appassionati di sci e snowboard, per mettersi al riparo da infortuni, rotture o distorsioni delle articolazioni. In particolare quelle del ginocchio e della spalla. A dettarli è 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 - spiega Berruto in una nota - 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. E' quindi consigliato moderare l'intensità delle proprie performance e agire con la consapevolezza dei propri limiti, in base all'età e all'allenamento, per evitare brutti incidenti". Se poi già sono presenti problemi articolari, è necessaria maggiore attenzione e cautela. "In questo caso - sottolinea l'esperto - il mio consiglio è di praticare un'attività fisica più sicura scegliendo ad esempio lo sci di fondo che espone meno le articolazioni a stress. E in più - aggiunge - fa bene all'apparato cardiocircolatorio e permette di migliorare il tono muscolare di gambe e braccia". Se invece si convive con problemi alla spalla, l'esperto sconsiglia lo snowboard. "Le rotazioni sottopongono a forte stress le articolazioni, e le cadute, molto frequenti, sono laterali, quindi gli incidenti più importanti sono proprio a carico delle spalle". Per Berruto, "un corretto stile di vita e la tempestività del ricorso al consiglio di un esperto sono una partita importante. Assumere antidolorifici trascurando i segnali del proprio corpo può essere pericoloso. Un'alternativa efficace e priva di effetti collaterali - conclude - è la stimolazione biofisica, che controllando il processo infiammatorio risolve i casi acuti e rallenta un'ulteriore degenerazione della cartilagine".

29-DEC-10 16:19

- **Politica**  
14:15 - [Fli: Bondi, molti parlamentari vogliono sostenere governo](#)
- **Sostenibilita**  
14:06 - [A capodanno gli italiani preferiscono restare a casa con amici, ma occhio agli sprechi](#)
- **Cronaca**  
13:57 - [Maltempo: cessato allarme per diga Montedoglio, tenuta impianto non intaccata](#)
- **Cronaca**  
13:29 - [Caso Battisti: pm Gratteri, la politica italiana e' debole](#)
- **Cronaca**  
13:18 - [Capodanno: troppo cibo buttato via, i consigli per un cenone senza sprechi](#)
- **Cronaca**  
13:17 - [Udine: ritrovato nel Tagliamento cadavere donna scomparsa due giorni fa](#)
- **Politica**  
13:15 - [Editoria: Bonaiuti ai primi di gennaio vedra' vertici Fnsi, Ordine e Asp](#)
- **Politica**  
13:13 - [Mafia: FareFuturo sceglie Gratteri personaggio dell'anno](#)
- **Politica**  
13:09 - [Fiat: Bersani, posizione Pd chiara e sostenuta da tutti](#)
- **Politica**  
13:03 - [Puglia: Vendola, stanotte giovani Pdl hanno molestato mio sonno](#)
- **Economia**  
12:57 - [Vaticano: nuova legge stabilisce pene pecuniarie e detentive per chi viola antiriciclaggio](#)
- **Esteri**  
12:54 - [Norvegia: esplosione nel centro di Oslo](#)
- **Sostenibilita**  
12:41 - [Parte la corsa ai saldi? Ma attenzione agli elettrodomestici mangia energia e fuori norma](#)
- **Cronaca**  
12:39 - [Alimenti: Nac sequestrano 32 quintali falsi pomodori S. Marzano e 1 di dolci](#)
- **Sport**  
12:20 - [Calcio: Prade', Pizarro fondamentale e Roma non lo cede](#)
- **Spettacolo**  
12:15 - [Vip: Morgan vuole rivolgersi al Tribunale federale di New York](#)

- **Cronaca**  
12:12 - [Maltempo: protezione civile Umbria, acqua continua a calare ma resta allerta](#)
- **Economia**  
12:03 - [Vaticano: Segreteria di Stato, Ior operera' secondo norme antiriciclaggio](#)
- **Economia**  
12:02 - [Vaticano: Padre Lombardi, da oggi Chiesa potra' evitare errori e scandali](#)
- **Politica**  
11:55 - [Caso Battisti: P. Chigi, Berlusconi ha sempre sostenuto estradizione](#)
- **Esteri**  
11:49 - [Nigeria: indagini in corso su bombe a comizio di Yenegoa](#)
- **Cronaca**  
11:45 - [Palermo: muore dopo tre mesi di coma, era in cura da un falso medico](#)
- **Esteri**  
11:33 - [Argentina: esplosione vicino ambasciata Grecia di Buenos Aires](#)
- **Cronaca**  
11:21 - [Capodanno: arriva il 'vade-retro botti' in preghiera](#)
- **Economia**  
11:18 - [Vaticano: Tajani, decisione adeguamento su antiriciclaggio e' scelta molto positiva](#)
- **Esteri**  
11:15 - [Caso Battisti: Mantica, allibito da notizie stampa su decisione Lula](#)
- **Economia**  
10:48 - [Fiat: Sacconi, contratto pragmatico non e' nel segno dell'ideologia](#)
- **Esteri**  
10:38 - [Usa: sorelle in carcere libere se una dona rene all'altra](#)
- **Economia**  
10:33 - [Lavoro: Istat, ore sciopero in calo a ottobre in grandi imprese](#)
- **Economia**  
10:25 - [Lavoro: Istat, occupazione grandi imprese - 1,6% ottobre su anno](#)
- **Politica**  
10:24 - [Caso Battisti: Cicchitto, Lula senza alibi, asilo politico e' gesto di ostilita'](#)
- **Esteri**  
10:19 - [Afghanistan: attacco insorti nell'Helmand, almeno 10 civili morti](#)
- **Esteri**  
10:08 - [Cina: inaugurate a Pechino 5 nuove linee metropolitana](#)
- **Sport**  
09:50 - [Basket: Nba, Belinelli non ferma i Lakers e New Orleans va ko](#)

- **Sport**

09:45 - [Basket: Nba, i risultati delle partite](#)

- **Cronaca**

09:44 - [La Spezia: uomo ucciso a colpi pistola era consigliere comunale Castelnuovo](#)

- **Economia**

09:40 - [Carburanti: il 2010 chiude in salita, prezzi in lieve rialzo](#)

- **Economia**

09:30 - [Imprese: Isae, cresce fiducia manifatturiere a dicembre](#)

- **Esteri**

09:28 - [Israele: processo Katsav, ex presidente dichiarato colpevole](#)

- **Cronaca**

09:20 - [Maltempo: in Toscana rottura diga a Sansepolcro, 200 sfollati](#)

[Vai alla homepage](#)