



sione ma è anche preparazione. Occorre affrontare l'imminente stagione sciistica, che impegnerà 2,56 milioni di sportivi in Italia, con adeguati trattamenti fisioterapici, come ci spiega **Andrea Girotti, Primario dell'U.O. di Riabilitazione Specialistica dell'Ospedale Sacra Famiglia di Erba.**

Gli esercizi che sono più indicati per prepararsi alla stagione sciistica si possono riassumere in tre grandi gruppi, che possono variare in considerazione del tipo di disciplina (sci alpino, fondo, tavola, fuori pista, ect), dell'età fisiologica oltre che anagrafica, dell'abitudine/attitudine a questa attività sportiva, dell'allenamento, delle comorbilità, del peso corporeo, degli esiti di pregressi traumi/interventi. Per una corretta impostazione ed esecuzione del programma l'Ospedale Sacra Famiglia di Erba, nell'ambito dell'U.O.C. di Riabilitazione Specialistica, offre un servizio ambulatoriale di valutazione e cura attraverso visite specialistiche fisiatriche e al trattamento ambulatoriale fisioterapico.

Ecco le principali: Kinesiterapia, Massoterapia detensiva, drenante ed antalgica, Kinesio e linfotaping preventivi e curativi, Bendaggio funzionale e linfodrenante, Linfodrenaggio manuale, Tecarterapia, Onde d'urto focali, Prescrizione di ausili e presidi personalizzati.

Per prepararsi alla stagione, è possibile effettuare degli esercizi di incremento della resistenza, preferibilmente aerobici, con brevi sequenze a velocità più intensa (anaerobici). Questi possono comprendere il cammino, la bicicletta o cyclette, il nuoto, il tapis roulant; oppure, esercizi di potenziamento, soprattutto per gli arti inferiori, con pesi, elastici, attrezzature di palestra; oppure, infine, esercizi di equilibrio e di velocità di reazione su superfici e percorsi a consistenza variabile e ostacoli, su pedane oscillanti, in mono e bi-podalica.

I maggiori infortuni riportati da chi pratica sci sono traumi da caduta o da investimento e comprendono: distorsioni con lesioni capsulo legamentose specie alle ginocchia, spalle, polsi e gomiti; lussazioni specialmente delle articolazioni degli arti superiori; fratture agli arti inferiori, in misura minore agli arti superiori e al rachide; traumi cranio-facciali; ematomi ed edemi post traumatici. Sono da considerare anche i danni muscolari da sforzo, dall'affaticamento muscolare allo stiramento, spesso per scarsa preparazione fisica e tecnica.

"Si possono evitare questi problemi anche adottando presidi adeguati e soprattutto tanta prudenza" conclude l'esperto.