



Articoli sanitari a cura dell'ASSILT

### ***Settimana bianca in sicurezza***

*Le vacanze sulla neve sono più piacevoli se non includono visite all'infermiera o al pronto soccorso. Qualche consiglio e accorgimento per ridurre questo rischio. Che siano settimane bianche o più semplici week end in montagna i giorni di vacanza sulla neve sono più piacevoli se non includono incidenti.*

Purtroppo, non sono prevedibili tuttavia ci sono alcuni accorgimenti che possono ridurre il rischio di questi incidenti e soprattutto di infortuni e conseguenze più gravi.

#### ***Quali sono i rischi principali?***

La maggior parte degli infortuni è dovuta a cadute, meno spesso sono causati invece da scontri tra sciatori, che tuttavia, anche se poco frequenti, possono essere molto rischiosi.

Ogni anno, secondo il sito della **SIOT** (*Società italiana di ortopedia e traumatologia*), si registrano sulle piste circa 30.000 infortuni.

Quelli più frequenti riguardano gli sciatori, anche se tra i più giovani sono gli snowboarder a farsi male più spesso.

Un maggiore e più sistematico uso del casco ha portato nel tempo una riduzione ai danni alla testa e al collo, e i moderni modelli di scarponi e di attacchi adatti a diverse discipline

a quelli a piedi e caviglie, anche se questi ultimi si verificano ancora con una certa assiduità.



Gli infortuni più frequenti tra gli sciatori sono quelli che colpiscono le gambe, in particolare, le lesioni più o meno gravi dei legamenti del ginocchio - in primo luogo il crociato anteriore, ma spesso anche il collaterale mediale.

Secondo uno studio del 2019 dell'*Università del Vermont (USA)* per esempio, questi rappresenterebbero circa un terzo degli infortuni che avvengono sugli sci.

A essere più a rischio per gli snowboarder sono, invece, le estremità superiori: polsi rotti o slogati, spalle lussate e fratture della clavicola che, nel loro insieme, rappresentano circa il 14% degli infortuni (*un altro 13% riguarda testa e collo*) in totale che occorrono sulle piste.

***“Le lesioni più comuni che coinvolgono la spalla includono lesioni della cuffia dei rotatori, lussazioni e sublussazioni gleno-omerali anteriori, distorsioni acromioclavicolari, fratture dell'omero prossimale e fratture clavicolari”***, spiegano i ricercatori nel loro studio.

C'è tuttavia, sempre secondo gli studiosi statunitensi, un infortunio assai comune che è il più sottostimato tra gli sciatori perché ritenuto poco grave, ma che in realtà è assai doloroso e capace di mettere in difficoltà chi lo riporta per diverse settimane.

È il cosiddetto “**pollice dello sciatore**”, una lesione del legamento collaterale ulnare che di solito avviene in seguito a una caduta durante la quale lo sciatore non lascia andare il bastoncino costringendo il pollice ha un piegamento inopportuno e innaturale.

### ***Cosa fare prima di arrivare sulla neve?***

Il modo migliore per prevenire infortuni o problemi sulla neve è senza dubbio arrivare sulle piste con un'adeguata **preparazione atletica**, costruita con un costante allenamento nelle settimane - mesi - precedenti alla vacanza.

Non è infatti realistico pensare di potersi dedicare per sette giorni allo sci, magari per sette o otto ore di fila, se non si fa alcuna attività fisica durante l'anno e se non ci si prepara prendendosi cura soprattutto del tono muscolare - addominali, dorsali e delle spalle, quadricipiti, e della propria elasticità come anche dell'equilibrio.

Anche piedi e caviglie sono sotto pressione costante sulle piste e devono essere preparati adeguatamente allo sforzo.

Quando ci si allena, poi, lo si dovrebbe fare anche per “imparare a cadere”. Saper cadere è infatti molto utile per evitare infortuni a mani, polsi e gomiti per esempio.

Questo non vuol dire che chi non fa sport durante l'anno è per forza interdetto da una vacanza sulla neve, ma sicuramente significa che le persone in questione devono prestare più attenzione sulle piste, come vedremo poi, e non esagerare con le proprie aspettative e prestazioni sulle piste.

Adoperare correttamente l'attrezzatura giusta è un altro fattore fondamentale per prevenire gli infortuni.

Attrezzatura giusta sia in relazione al tipo di attività che si vuole fare (*snowboard, sci di fondo, alpino, discesa*) sia rispetto alle proprie capacità.

Farsi consigliare o fare opportune ricerche quando si acquista l'equipaggiamento e farsi spiegare come indossarlo non è sintomo di incompetenza, ma di prudenza e saggezza.

### ***Cosa fare o non fare sulle piste?***

La prima cosa da fare una volta arrivati sulla neve è **non sopravvalutare le proprie capacità**, la propria forma fisica o la propria esperienza.

Come accennato sopra, se non si è in forma - o se si è ancora dei principianti - è bene non lanciarsi su discese da esperti con pendenze improvvise, salti e altri fattori di difficoltà e nemmeno sciare senza sosta per tante ore di seguito.



È più opportuno invece cominciare con piste semplici, prendere lezioni adeguate al proprio livello, fare pause quando necessario.

Sono accorgimenti che permettono di godersi la neve e divertirsi a prescindere dal proprio livello di esperienza o di preparazione atletica: nessuno se la spassa a cadere in continuazione o a farsi male o anche solo a sentirsi in difficoltà.

Ci sono tante cose che si possono fare mentre i propri amici e familiari più esperti o preparati trascorrono quelle due ore extra sulla neve.

Per esempio, godersi una cioccolata calda in un rifugio o il sole e un libro, prenotare una ciaspolata o magari concedersi anche solo un bagno o un'ora di riposino pomeridiano.

A prescindere dal proprio livello, indossare il casco è fondamentale per tutti per ridurre il rischio di infortuni alla testa, nonché obbligatorio per i minori di 18 anni.

Altrettanto utile per tutti, esperti o principianti, in forma o meno, è fare stretching e un leggero riscaldamento prima di lasciarsi andare alle discese più congeniali, come anche conoscere e rispettare i propri limiti: meglio rinunciare a quell'ultima pista se si è troppo

stanchi (*e ovviamente se si ha bevuto*) e non si è più lucidi e concentrati come a inizio giornata.

Con la **stanchezza** i riflessi sono più lenti e i muscoli più affaticati, l'attenzione a quello che ci circonda e la consapevolezza del proprio corpo e dei propri movimenti diminuiscono: sono le **condizioni ideali per una caduta**.

Un campanello di allarme che qualcosa non va o che si deve rallentare, se non fermarsi è il **dolore**, che deve essere considerato come un alleato: quella che si considera una semplice caduta o un dolore da fatica può essere una condizione più seria.

Un dolore graduale e profondo può nascondere una frattura da stress. In generale il dolore è un avvertimento che qualcosa non va e non deve essere mai ignorato.

Infine, ed è forse scontato, sulle piste si devono **rispettare le regole e gli avvisi degli impianti e delle piste**, e si deve fare attenzione alle condizioni della neve (*che peggiorano nella seconda parte della giornata*) e a quelle atmosferiche: nebbia, nevischio, temperatura, scarsa luminosità.

***Sciare in condizioni non ottimali aumenta i rischi.***

### ***I consigli della SIOT***

Lo scorso dicembre, all'apertura della stagione sciistica, la Società italiana di ortopedia e traumatologia ha pubblicato sul suo sito ([https://siot.it/infortuni-sci-vademecum-siot/#link\\_acc-1-2-d](https://siot.it/infortuni-sci-vademecum-siot/#link_acc-1-2-d)) un vademecum di comportamento, con dieci consigli utili che vi riportiamo qui:

1. Buona **preparazione fisica**: alcuni mesi prima delle vacanze in montagna è buona regola dedicarsi a un allenamento mirato per ridurre i rischi da infortunio.
2. **Mai sottovalutare** dolori e fastidi: prima di partire risolvere qualsiasi tipo di dolore, sono campanelli d'allarme che possono alterare il controllo sul movimento e favorire l'instabilità.
3. Fare esercizi di **riscaldamento** prima delle discese: ricordarsi dell'importanza dello stretching, utile soprattutto per le articolazioni.
4. **Prudenza**, buon senso e responsabilità: comprendere i propri limiti, mai esagerare, fermandosi se necessario.
5. Valutare attentamente le **condizioni metereologiche**, visibilità e caratteristiche della neve: prima di ogni discesa è importante essere bene informati sulle previsioni meteo che in montagna cambiano repentinamente.

6. Prestare attenzione alla **velocità**: oggi sci e scarponi consentono di fare discese in pista anche ad elevata velocità che però deve essere adeguata alla propria preparazione tecnica e fisica, alle condizioni generali del tempo e delle piste.
7. Rispettare le più comuni **regole** degli impianti sciistici: conoscere e rispettare la segnaletica sulle piste, effettuando soste e sorpassi, senza pericolo per sé e per gli altri.
8. **Evitare di appesantirsi** con pranzi e colazioni: non saltare mai la prima colazione, orientandosi verso un pranzo più leggero ed equilibrato.
9. Procedere sempre in **compagnia**: evitare di restare isolati per poter avere la possibilità di aiuto in caso di necessità.
10. Utilizzare sempre il **casco di protezione**: l'utilizzo è raccomandato per adulti e bambini.

*Comitato di redazione Assilt*

---

## Riferimenti

Davey A., Endres NK., et al. Alpine Skiing Injuries. Sports Health 2019;  
<https://doi.org/10.1177/1941738118813>

Nayun Chen, Yuping Yang<sup>1,2</sup>, Yanfang Jiang. Injury patterns in a large-scale ski resort in the host city of 2022 Winter Olympic Games: a retrospective cross-sectional study. BMJ Open 2020;  
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037834>

Humanitas - Infortuni sugli sci: quali sono e come si prevengono  
<https://www.humanitas.it/news/infortuni-sugli-sci-quali-sono-e-come-si-prevengono/>

Infortuni sugli sci: il vademecum della SIOT per evitarli  
[https://siot.it/infortuni-sci-vademecum-siot/#link\\_acc-1-2-d](https://siot.it/infortuni-sci-vademecum-siot/#link_acc-1-2-d)