

# Gli incidenti.

**Strappi, lussazioni, fratture, distorsioni, traumi...** Inforcare gli sci senza essersi adeguatamente allenati è rischioso. Non basta aver imparato da piccoli. Ecco perché



I  
NUMERI

**50mila**

**GLI INCIDENTI**

Ogni anno in Svizzera si verificano fino a 50mila incidenti sulle piste (statistica degli infortuni Lainf)

**90%**

**LA RESPONSABILITÀ**

Circa il 90% degli incidenti sugli sci sono imputabili a colpa propria, nel restante 10% è coinvolta una terza persona

**40%**

**PIÙ PERICOLOSO**

Secondo un sondaggio dell'Upi (2017) il 40% degli intervistati riteneva più pericoloso sciare rispetto a 5 anni prima

**127**

**I CHILOMETRI**

In Ticino esistono circa 127 chilometri di piste. In Svizzera sono circa 7mila i chilometri di piste a disposizione

**100**

**LA SPESA**

Per un paio di scarponi si spendono tra i 100 e i 200 franchi. Per i modelli più professionali tra i 300-400 franchi

## L'impreparazione sulle piste innevate mette in pericolo ossa e articolazioni

PATRIZIA GUENZI

**G**inocchia, spalle, polsi, cranio, femore e tibia. Sono i più esposti ai pericoli per chi inforca gli sci. Da quando le piste innevate hanno attratto frotte di sciatori, spesso poco preparati e per niente allenati, gli incidenti si sono moltiplicati. Strappi, lussazioni, fratture, distorsioni, traumi... Che, oltre ad arrecare dolore e fastidio alla "vittima", contribuiscono a far lievitare i costi della sanità. Degenze ospedaliere, interventi chirurgici, riabilitazione... Soprattutto quest'anno, complice l'abbondante coltre di neve che ha ricoperto le piste e il bel tempo delle recenti vacanze natalizie, nei pronto soccorso sono arrivati parecchi sciatori infortunati. Anche in modo grave. Ne sa qualcosa il dottor Marco Marano, medico dello sport, specialista in chirurgia ortopedica e traumatologia dell'apparato locomotore e responsabile del pronto soccorso della clinica Ars Medica di Gravesano: "Quest'anno abbiamo avuto il doppio di consultazioni - dice -. Un numero eccezionale di casi di incidenti sugli sci mai visti prima. Principalmente hanno coinvolto le ginocchia e le spalle. Casi anche gravi, per cui abbiamo dovuto procedere a un intervento chirurgico".

Un incidente sugli sci non sempre è un incidente. Spesso si potrebbe evitare. Il più delle volte è frutto di un'impreparazione, di una struttura muscolare inadeguata a gestire e sopportare determinati traumi. "E così si cade e ci si fa male - riprende il medico -. Sciare non è come andare in bicicletta. Se si è imparato da piccoli non vuol dire che in qualsiasi momento si possano inforcare gli sci e scendere a tutta velocità da una pista. Eppure, molti adulti la pensano a questo modo. Si improvvisano sciatori della domenica e poi capita l'infortunio".

Un infortunio che pesa sulla spesa sanitaria. Per non parlare delle ore lavorative perse, un danno economico non irrilevante per tutta la società. "Lo sci - riprende Marano - è uno sport che negli ultimi decenni ha visto accrescere i praticanti di ogni età e di entrambi i sessi. Ma attenzione, è una pratica sportiva tutt'altro che soft, è molto estenuante ed espone, sia per l'ambiente in cui si esplica, sia per le attrezzature necessarie, al rischio di gravi lesioni traumatiche". Ecco perché Marano auspica una maggior sensibilizzazione. "Se le persone non ci arrivano da sole a capire che per sciare bisogna allenarsi adeguatamente, allora serve un'informazione capillare che spieghi i pericoli a cui va incontro chi non ha una preparazione muscolare e strutturale adeguata ad affrontare le piste".

Altrimenti, e sono gli incidenti più frequenti, si mettono a rischio ginocchia, menisco, legamento crociato anteriore e legamento collaterale mediale, tanto per fare un esempio; le spalle, distorsione, lussazione scapolo omerale. Senza dire di fratture ai polsi, traumi e commozioni cervicali. "Se qualunque disciplina sportiva va affrontata con un'adeguata preparazione atletica e un buono stato psicofisico - sottolinea il medico -, è indubbio che nello sci ciò sia ancora più importante. Non per niente la maggior parte degli infortuni capita a fine giornata, quando si è stanchi e il fisico non ce la fa più. La muscolatura è affaticata e si è più esposti a errori". Non solo. L'industria sciistica ha contribuito ad aumentare i rischi. Sebbene gli standard di sicurezza delle attrezzature siano maggiori, ha creato nuovi attrezzi e materiali che utilizzati su piste da sci sempre più spinte per ottenere un manto nevoso compatto in sostanza aumentano la velocità di discesa e i relativi pericoli.



**I CONSIGLI** Il parere di due monitori professionisti

**"Equilibrio e resistenza sono fondamentali per chi ama scivolare"**

Salgono su un'auto veloce, percorrono una pista veloce ma la patente non ce l'hanno ancora. Con questo esempio, Gian Alessio Bassi, monitore e presidente dello Sci Club S. Antonino, illustra il comportamento di quei sciatori che, senza una sufficiente preparazione, si buttano sulle piste. "Oggi le piste sono diverse rispetto a qualche anno fa, il materiale anche... tutto aiuta a scivolare più velocemente - spiega Bassi -. Non basta aver imparato da piccoli, conoscere la tecnica...".

Insomma, allenamento, costanza nel tenersi in forma sono fondamentali sulle piste da sci. E, per evitare le cadute, "serve equilibrio, muscolatura - riprende Bassi -. Per questo basta ad esempio anche soltanto fare delle lunghe passeggiate durante tutto l'anno; meglio ancora andare in montagna, percorrere dei sentieri un po' impegnativi. Tutto ciò aiuta l'equilibrio e la resistenza alla fatica". Ma soprattutto, come osserva un altro esperto, Mauro Pini, ex allenatore di sci alpino e direttore della Valbianca di Airolo, "bisogna avere la coscienza dei propri limiti e delle proprie capacità. Solo così si evitano rischi inutili".

**CAPACITÀ E LIMITI**  
"BISOGNA AVERE LA COSCIENZA DELLE PROPRIE CAPACITÀ E DEI PROPRI LIMITI, ALTRIMENTI..."

DA  
RICORDARE

**LE REGOLE**

Sciatori e snowboarder devono rispettare le regole di condotta della Federazione Internazionale di Sci (Fis) per non correre rischi in prima persona e non danneggiare o mettere in pericolo gli altri

**LA COMMISSIONE**

Si chiama Skus, ed è la Commissione svizzera per la prevenzione degli infortuni su discese da sport sulla neve. Il suo obiettivo è prevenire gli infortuni sulle discese per sport sulla neve e sulle piste

**LE FRATTURE**

Ginocchia, spalle, polsi, cranio, femore e tibia. Sono i più esposti ai pericoli per chi inforca gli sci. Strappi, lussazioni, fratture, distorsioni, traumi... che contribuiscono a far lievitare i costi della sanità