SCI: COME EVITARE RISCHIO INCIDENTI, INFORTUNI E TRAGICHE CONSEGUENZE

10 Gennaio 2019



L'AQUILA – Condizioni climatiche sfavorevoli, grande affluenza sulle piste e scarsa preparazione atletica sono tra le cause principali degli incidenti che si verificano negli impianti sciistici, anche in Abruzzo e che spesso coinvolgono minori, con esiti tragici

"Non solo, complici di cadute rovinose sono proprio gli sci o le tavole, strumenti sempre più evoluti che danno una maggiore sensazione di stabilità e quindi di sicurezza, facilitando la velocità", lo sottolinea Arturo Guarino, direttore della struttura complessa di Traumatologia dello Sport dell'Asst Gaetano Pini-Cto di Milano.

La sensazione di sicurezza infatti influisce sulla percezione del rischio e i soggetti diventano più spericolati, "I traumi ad alta energia – continua Guarino – quanto mai possibili sciando a velocità sostenute sono responsabili di importanti distorsioni capsulo legamentose specie a carico del ginocchio che si riconosce come articolazione maggiormente coinvolta. Parliamo di rotture dei legamenti collaterali o dei legamenti crociati oppure dei menischi. Inoltre, alle lesioni legamentose possono associarsi fratture dei piatti tibiali che, a seconda della gravità, rendono ancora più severa la prognosi".

Oltre alla velocità è anche la presenza di molte persone sulle piste a rendere maggiormente complicato sciare, rispetto al passato:

"Gli sciatori – chiarisce – si trovano a doversi districare tra tante persone in movimento, molte delle quali utilizzano strumenti diversi dagli sci tradizionali, come gli snowboard, che le rendono più veloci e questo può provocare delle cadute. La scarsa valutazione del rischio quando le piste sono ghiacciate, poi, aumenta la possibilità di scontri".

Per evitare incidenti che possono nuocere alla propria salute e mettere in pericolo gli altri è necessario secondo Guarino, avere consapevolezza dei propri limiti, soprattutto se si è affetti da determinate patologie: "in generale, per sciare in sicurezza bisogna avere una buona preparazione atletica e allenare la muscolatura ad affrontare un gesto atletico importante prima dell'inizio della stagione invernale. Inoltre, i soggetti affetti da artrosi a carico delle articolazioni portanti, quindi ginocchio, anca e caviglia, è bene che si rivolgano allo specialista per valutare se e con quanta frequenza è possibile sciare".

"Insomma, una corretta valutazione specialistica dello stato di forma e un'opportuna considerazione delle caratteristiche soggettive muscolo scheletriche sono alla base dell'ideale prevenzione in ogni ambito ginnico-sportivo", conclude.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli