I consigli di Erica Viola, ortopedico del S.Matteo ospite del programma della nostra emittente

Lo sport fa bene ma va praticato con prudenza

Attenzione allo sport primaverile. La bella stagione è il momento in cui si pensa di "tornare a muoversi" per rimettersi in forma, allontanare la pinguedine dell'inverno, affrontare la "prova costume", stoppare la pigrizia. Tutti buoni propositi che però possono trasformarsi in problemi quando ci si improvvisa sportivi senza una adeguata preparazione. L'argomento è stato trattato dalla dottoressa Erika Viola, medico della Clinica di Ortopedia e Traumatologia del San Matteo, nel corso di una recente puntata di "Qui salute", il programma che va in onda il giovedì alle 10 a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 – 100.5, live streaming www.ilticino.it).

"Si tratta di un consiglio - ha spiegato la dottoressa Viola - *che deve essere seguito da bambini, genitori e adulti di qualsiasi età. Sono tante le mamme che, in questo periodo, iscrivono i propri figli ai corsi in piscina, al tennis, o ad altre discipline. Bisogna però stare attenti se non si vuole incorrere in spiacevoli sorprese: distorsioni a polsi e caviglie, mal di schiena, lesioni muscolari, mal di piedi. All'appuntamento con lo sport bisogna arrivare preparati, con un allenamento di base. Quando si è stati fermi tutto l'inverno, meglio programmare con gradualità l'impegno e utilizzare i materiali giusti per proteggersi".* La dottoressa Viola ha fornito alcuni consigli utili: *"Non vanno utilizzate scarpe improvvisate per correre; è meglio recarsi nei negozi specializzati per acquistare quelle adeguate. Ormai ogni punto vendita di questo genere fornisce lo specialista in grado di illustrare il prodotto giusto per lo sport scelto. Meglio ancora sarebbe chiedere indicazioni all'allenatore o all'istruttore che tiene il corso. Ogni sport ha le sue peculiarità da rispettare".* Il nuoto è sicuramente uno sport che fa bene alla salute, ma va affrontato con le necessarie precauzioni. *"Cercare di smaltire con una nuotata i chili accumulati durante la stagione fredda e sfidare la propria resistenza può costare caro: meglio iniziare con poche vasche aumentandone il numero progressivamente. E' bene stare attenti alla temperatura quando si esce dall'acqua: bisogna coprirsi con cura, anche per evitare strappi muscolari. Le mamme faranno bene ad osservare attentamente i propri figli a torso nudo: attenzione alla curva della schiena, se si rilevano asimmetrie è giusto preoccuparsi di eventuali scoliosi e portare il bambino dall'ortopedico".*

Anche il tennis non può essere affrontato senza preparazione. *"Serve un allenamento specifico, per evitare problemi. Chi deve prendere lezioni, si faccia consigliare dall'istruttore sull'abbigliamento e sulla racchetta. Sono assolutamente da evitare le racchette "ereditate" dal fratello o dal papà: se la proporzione non è quella giusta, può provocare l'epicondilite che è dolorosa e difficile da smaltire. Attenzioni alle tendiniti, che possono interessare anche il polso".* Uno sport sempre più praticato è il pattinaggio. *"Dai bambini agli adulti la raccomandazione è pattinare con le protezioni a gomiti e ginocchia* – ricorda la dottoressa Viola -. *Nessuno lo fa mai, nonostante i rischi a cui si va incontro: penso ad esempio alla frattura della rotula o del gomito, patologie difficili e dolorose da affrontare e soprattutto lunghe da guarire".* Per gli appassionati del jogging *"è bene non affrontare mai la corsa senza almeno una visita dall'ortopedico o dal fisiatra alla schiena e ai piedi e senza avere comprato scarpe adeguate. Se poi si corre per la prima volta e non si è allenati, non bisogna superare i dieci minuti di corsa. La raccomandazione è ancora più importante per chi è soprappeso".*

Infine un ultimo consiglio per chi è un po' avanti con gli anni: *"E' più opportuno eliminare birra e aperitivi, invece di correre forsennatamente il giorno dopo. Non bisogna rischiare di affaticare il cuore quando si sono superati i 40 anni. Scegliere un tempo progressivo da dedicare alla corsa e l'equipaggiamento giusto, a partire dalle scarpe, evita disturbi alla muscolatura e alla schiena. Durante lo sforzo è importante bere per non correre il rischio di disidratarsi".*

(A.Re.)