

No allo sport solo di Domenica, uno su tre torna a casa con un trauma

"Non fate sport solo di Domenica. Uno su tre torna a casa con un trauma a ginocchia, piedi e gomiti". **Lo afferma il Prof. Sandro Rossetti, Ortopedico, Primario della Divisione di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale San Camillo di Roma e Medico dello Sport.**

"Il desiderio di muoversi e di uscire all'aperto, soprattutto di Domenica, con le belle giornate di sole e di caldo - afferma il Prof Rossetti - ci fa pensare di essere sportivi. Il problema è che non siamo allenati e dopo un inverno di sosta bisogna riprendere con cautela, un po' alla volta, evitando di concentrare il movimento tutto in una sola giornata perchè in agguato ci sono stiramenti, distorsioni, tendiniti, indolenzimento dei muscoli che si ribellano alla fatica intensa e prolungata".

“Di solito è chi fa jogging o gioca a tennis ad avere maggiori problemi - continua l'esperto - e gli sportivi della Domenica più a rischio sono proprio coloro che si improvvisano maratoneti. Queste persone, per esempio, nella maggior parte dei casi non danno peso alla scelta delle scarpe per la corsa. Indossano le prime che capitano. Le scarpe giuste, invece, sono fondamentali per evitare i traumi da corsa. Bisogna munirsi di scarpe adatte”.

Secondo Rossetti “se si sceglie di correre prevalentemente su asfalto o su altri terreni duri e lisci, dovremo orientare la nostra scelta su modelli che ammortizzino maggiormente, invece, se desideriamo frequentare terreni disconnessi, la scarpa dovrà avere una maggiore robustezza e stabilità. Le scarpe da corsa si suddividono, poi, in varie categorie: ci sono scarpe superleggere (pesano meno di 250 grammi) ma queste sono adatte maggiormente per le competizioni, o quelle per la corsa sui sentieri, che danno una maggiore protezione al piede, poi esistono le scarpe intermedie e quelle massimo assorbimento, adatte per l'allenamento. Molto, poi, dipende dal fisico della persona che dovrà indossarle e dal modo in cui si corre”

I traumi più frequenti che colpiscono gli sportivi della Domenica sono quelli che interessano gli arti inferiori.

“Chi si dedica al jogging - spiega il Prof. Rossetti - va incontro a tutta una serie di tossicosi da accumulo di acido lattico nel ventre muscolare. Questo fenomeno produce stiramenti, distorsioni e strappi muscolari del gastrocnemio (polpaccio, dei gemelli, del bicipite e del quadricipite). Ci si può trovare il giorno successivo praticamente immobilizzati a letto da dolori muscolari diffusi. Il ginocchio e la caviglia sono le articolazioni più colpite da traumi. Ciò è dovuto al fatto che queste articolazioni, poco protette da uno scarso tono muscolare, sono esposte a distorsioni con conseguenti lesioni capsulo legamentose. Il piede, invece, può andare incontro a tendiniti (es. Tendinite achillea) o a fasciti (es, fascite plantare) Si tratta di una tendinite che riguarda l'intera volta plantare”.