

# La Rubrica Mensile Del Professor Sandro Rossetti



Febbraio 2014

## LA SETTIMANA BIANCA

### *Il Sig. Luca da Modena Chiede:*

*Sono un professionista e dopo alcuni anni di riposo ho deciso di tornare alla mia vecchia abitudine della "Settimana Bianca".*

*Mi sento un po' arrugginito, cosa devo fare per evitare brutte sorprese?*

### *Il Professore Risponde*

*Se Lei non scia da tanto tempo è certamente necessario che si sottoponga ad una preparazione presciistica adeguata. E' sufficiente affidarsi ad un buon preparatore atletico che provvede, nel giro di 20-30 giorni, a rinforzare la muscolatura paravertebrale e degli arti inferiori.*

*I traumi più frequenti riguardano il ginocchio e le spalle. Il ginocchio in genere è vittima di distorsione che può provocare danni al menisco e ai legamenti.*

*Come tutti sappiano il menisco si tratta artroscopicamente con un intervento banale che permette un recupero immediato, i legamenti anche essi si trattano per via artroscopica con un recupero un po' più lento (30 - 40 Giorni).*

*Quest'ultimo trauma si può risolvere con tecniche estremamente moderne (esempio l'utilizzo di allograf) che permette al professionista di tornare alla propria attività lavorativa nel giro di 2 settimane.*

*La spalla è una articolazione molto complessa che, nello sci, viene facilmente traumatizzata, con incidenti che possono provocare fratture, Clavicola o testa dell'omero, che necessitano di trattamento chirurgico o di immobilizzazione (circa 30 giorni).*

*Altri traumi possono produrre nella spalla lussazioni acromion-claveare o scapolo omerale, il cui trattamento può essere chirurgico (artroscopico) o incrociato (immobilizzazione per 20 giorni circa).*

*Infine le lesioni delle cuffie dei rotatori (3 muscoli elevatori della spalla) che hanno sempre una soluzione artroscopica con immobilizzazione post operatoria di circa 20 giorni e poi riabilitazione per altri 30 giorni.*

*Per evitare di ricorrere al chirurgo e comunque di subire traumi, la cosa migliore è prepararsi adeguatamente a questa famosa settimana bianca.*

*Sono sufficienti 4 settimane di rinforzo muscolare in palestra o in piscina per evitare rischi.*

*La muscolatura sulla quale è opportuno lavorare è il quadricipite ed il bicipite femorale, oltre che ai muscoli della gamba, con particolare attenzione al tibiale anteriore ed ai gemelli.*

*Tutto ciò può garantirci una settimana bianca felice.*



## PROF. SANDRO ROSSETTI

Primario 1° Div. Ort. "San Camillo" Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"  
Specialista in Ortopedia e Traumatologia Medicina dello Sport

Casa di Cura Pio XI - tel. 06.66.49.41  
Casa di Cura Salvator Mundi - tel. 06 58.89.60.51  
Spedale "San Camillo" Roma - Tel. 06.58.70.30.49

[www.sandrosossetti.it](http://www.sandrosossetti.it)