

# La Rubrica Mensile Del Professor Sandro Rossetti



Luglio 2015

## PREVENIAMO GLI INCIDENTI DA SPIAGGIA

Purtroppo l'estate è il periodo degli infortuni più gravi e più numerosi per le nostre articolazioni.

Perché?

Le ragioni principali sono:

- 1) Con l'arrivo del bel tempo ci sentiamo improvvisamente tutti atleti anche se la nostra muscolatura non è pronta
- 2) Gli sport da spiaggia sono tutti pericolosi per il ginocchio e per la caviglia (beach soccer, beach volley, beach tennis, ecc.)
- 3) I terreni su cui svolgiamo queste attività sono sempre terreni instabili ed irregolari (es. spiaggia).

Il danno più frequente è la distorsione del ginocchio e della caviglia.

Quella del ginocchio può provocare una distrazione (o stiramento) di uno dei legamenti laterali o può essere più grave e danneggiare una delle strutture anatomiche a cominciare dai menischi per finire ai legamenti.

Di questi il più colpito è il LCA (Per approfondire vedi il video a fine newsletter).

Queste lesioni sono responsabili di 75.000 ricoveri in Italia ogni anno.

Per quanto concerne la caviglia anche qui i danni sono ingenti e frequenti.

La maggior parte delle distorsioni si risolve con alcuni giorni di riposo e terapia antinfiammatoria.

Se il dolore persiste e compare instabilità è necessario ricorrere ad una RMN giacché è probabile una lesione di uno dei legamenti articolari.

Perciò facciamo attenzione! è facile rovinarsi la vacanza!

È sufficiente un pò di rinforzo muscolare (es. palestra, nuoto) per prepararsi ad una vacanza "radiosa"!

### 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

Ospedale "San Camillo" Roma - Tel. 06.58.70.30.49

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