

## Comunicato stampa

Consigli dei chiropratici svizzeri

### **Sport invernali: divertirsi salvaguardando la schiena**

**Berna, 31 gennaio 2018 – Impossibile per gli amanti degli sport invernali resistere al richiamo della coltre nevosa. Che si tratti di sci, snowboard o discipline polisportive, la chiave per divertirsi in sicurezza è adottare un comportamento corretto. Senso di responsabilità e velocità adeguata allo stato delle piste, alla visibilità e alle condizioni meteo permettono di godersi le giornate salvaguardando la schiena e l'intero apparato motorio.**

Le vacanze di carnevale si avvicinano e con esse l'agognata settimana bianca. La gioia all'idea di lanciarsi sulle piste meravigliosamente innevate è quasi incontenibile, ma l'euforia non deve andare a scapito della sicurezza. Conviene sempre riflettere sui pericoli e prepararsi di conseguenza. I chiropratici svizzeri sono specialisti per la schiena e l'intero apparato motorio. La parola magica è «prevenzione». Basta prestare orecchio a pochi e semplici consigli per ridurre i rischi e quindi gli infortuni e relative conseguenze.

#### **Chi ben si prepara...**

In vista della stagione, è bene prepararsi svolgendo la giusta dose di attività fisica concentrandosi in particolare sulla muscolatura di addome e gambe, e privilegiando il coordinamento rispetto al puro rafforzamento. Fare escursioni, andare a correre e in bicicletta, svolgere esercizi di equilibrio e fare le scale sono un buon allenamento di base. La preparazione include anche il materiale: far controllare e regolare gli attacchi di sci e snowboard da uno specialista è d'obbligo. Una volta raggiunto l'impianto di risalita, raccomandiamo un leggero riscaldamento.

#### **Piste facili e corto raggio per incominciare**

I maggiori rischi si corrono all'inizio e alla fine della giornata. Per incominciare, è sempre meglio non sopravvalutarsi e partire dalle piste facili, anche se si è bravi. La velocità deve essere adeguata alle condizioni del tempo, della neve e delle piste. Per scaldare i muscoli, il corto raggio è più indicato del carving. Rispettare gli altri utenti delle piste evita incidenti. Chi ha problemi di schiena dovrebbe evitare la posizione a uovo e le «gobbe». Gli snowboarder con disturbi alla schiena, alle ginocchia o alle articolazioni del piede dovrebbero passare agli sci.

Saltare è divertente ed emozionante, ma è meglio rinunciarvi nella fase di riscaldamento. In generale, vale comunque il principio di fare salti soltanto se si conosce la pista e la zona di atterraggio è ripida. È imperativo tenere sempre presente il rischio di valanghe. Le pause e gli spuntini vanno pianificati, usando cautela con l'alcol. Anche l'ultima discesa del giorno va affrontata lentamente e goduta fino in fondo senza sollecitare troppo il corpo già stanco.

#### **Sci nordico o racchette in alternativa**

Esistono anche alternative allo sci e allo snowboard per praticare sport e divertirsi sulla neve. Lo sci nordico richiede un accurato riscaldamento e l'esercizio delle tecniche. Chi fa fondo solo raramente o è principiante dovrebbe scegliere il punto di inizio in modo da non ritrovarsi subito un ripido pendio da

compiere in discesa. Il pattinato grava sulle articolazioni di piedi, ginocchia e anche, ed è più adatto agli sportivi. Per gli appassionati più anziani o che hanno avuto problemi di salute, è raccomandata la tecnica classica seguendo i «binari», che oltretutto stabilizzano. Entrambe le tecniche impegnano le spalle, lo sci nordico è pertanto sconsigliato a chi ha problemi a spalle, polsi e gomiti. Chi opta per le racchette da neve deve concentrarsi sull'aspetto della sicurezza e scegliere con cura il percorso. Per le escursioni lunghe è fondamentale il giusto apporto di nutrienti e liquidi.

### **Stretching e rilassamento**

Dopo il primo giorno sulla neve, si raccomandano esercizi leggeri di allungamento e scioglimento o un massaggio. Se dopo un buon sonno non ci si sente in forma per affrontare nuovamente le piste, è meglio concedersi una pausa.

### **Sport invernali e salvaguardia della schiena: gli aspetti più importanti**

- Controllare il materiale
- Valutare le condizioni di tempo, neve e piste, e rispettare le norme di sicurezza
- Scegliere senza sopravvalutarsi il grado di difficoltà della pista/del percorso
- Scaldare i muscoli prima di incominciare
- In presenza di problemi di salute, non svolgere una disciplina impegnativa, evitare i salti e la posizione a uovo
- Prevedere pause regolari con uno spuntino, prudenza con l'alcol
- Rilassarsi e riprendersi dopo lo sport

Il presente comunicato stampa è parte di una serie di documenti con cui i chiropratici svizzeri intendono attirare l'attenzione su danni all'apparato motorio spesso sottovalutati. Sollecitazioni errate e le conseguenti lunghe e dispendiose cure possono essere evitate adottando comportamenti corretti e rispettando il proprio corpo.

ChiroSuisse è l'associazione svizzera dei chiropratici e conta circa 300 membri, la maggior parte dei quali attivi in proprio. La chiropratica fa parte delle cinque professioni mediche universitarie. Il lavoro del chiropratico è focalizzato sull'apparato motorio, in particolare sulla colonna vertebrale e il sistema nervoso dei pazienti. Il chiropratico si occupa della diagnosi, della cura, della consulenza e dell'assistenza. Uno studio e un corso di perfezionamento in medicina e chiropratica della durata di nove anni lo rendono un primo interlocutore competente.

Alcuni studi dimostrano che la soddisfazione è maggiore e i costi minori quando, in caso di disturbi alla schiena, i pazienti si sono rivolti in primis al chiropratico, un fornitore di prestazioni di base abilitato a effettuare diagnosi. Il trattamento è prevalentemente manuale e, in molti casi, consente di evitare cure farmacologiche e interventi chirurgici.

Le prestazioni chiropratiche sono coperte dall'assicurazione di base.

Maggiori informazioni: Ufficio stampa ChiroSuisse, santémedia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32, [info@santemedia.ch](mailto:info@santemedia.ch)