

## **Comunicato stampa**

### **Sci - neve molle: i consigli dei chiropratici svizzeri Prestare attenzione alla colonna vertebrale – forte sollecitazione sulla neve molle**

**Berna, 23 febbraio 2016 – La voglia di sci resta alta nonostante le piste spoglie, la neve artificiale e le variazioni di temperatura. Le condizioni mutevoli sono una sfida per gli sciatori e mettono a dura prova l'apparato motorio. La neve molle, in particolare, sollecita le ginocchia e la colonna vertebrale.**

L'attuale stagione invernale offre raramente condizioni ideali per gli sciatori. La neve artificiale al mattino è spesso dura, ma se la pista è appena stata preparata ci sono meno problemi. Condizioni favoniche e soleggiamento favoriscono la formazione di mucchi di neve che possono frenare bruscamente e inaspettatamente la discesa, con importanti ripercussioni sull'apparato motorio, in particolare su ginocchia e spina dorsale. In caso di scarsa visibilità, è spesso difficile scorgere buche o cumuli, con conseguente forte pericolo di subire colpi inattesi che provocano dolori alla schiena o fratture. Il dott. Marco Vogelsang, chiropratico con studio a Zurigo, consiglia: «I moderni sci carving consentono velocità elevate e curve a corto raggio. In caso di neve fradicia o scarsa visibilità, la velocità va adattata per risparmiare ginocchia e colonna vertebrale».

#### **Rinforza la muscolatura e favorisce l'equilibrio**

I movimenti coordinati tipici dello sci rinforzano la muscolatura della schiena e delle gambe, mentre quella del tronco viene allenata in curva con leggere rotazioni controllate. Sciare consente inoltre di migliorare l'equilibrio. Di tutti questi vantaggi beneficiano in particolare le persone anziane.

#### **Una posizione eretta sgrava la spina dorsale**

Inclinare fortemente in avanti la parte superiore del corpo, sciare ad alta velocità sulle gobbe, effettuare salti con atterraggio su tratti piatti e tenere a lungo la posizione a uovo, quest'ultima assolutamente da evitare per chi soffre già di problemi alla schiena, sollecita enormemente la colonna vertebrale. Una posizione eretta è consigliata poiché l'ammortizzazione assicurata dalle gambe permette di sgravare il dorso.

### **Riscaldamento ed esercizi semplici**

All'inizio di una giornata di sci, è raccomandabile effettuare il riscaldamento. «Alcuni si innervosiscono se all'inizio devono spingersi un po' con i bastoni o percorrere un pezzetto con la tecnica del pattinato, tuttavia così si scaldano i muscoli e ci si prepara per la pista», spiega il dott. Vogelsang. Per prepararsi allo sci, non è necessario un lungo allenamento: accosciarsi con la schiena contro il muro, saltellare da una gamba all'altra, effettuare piegamenti sulle ginocchia o tenersi in equilibrio su una gamba con gli occhi chiusi sono semplici esercizi che possono essere svolti ogni giorno senza grande dispendio di tempo.

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. Sei anni di studio in medicina e chiropratica e due-tre anni di perfezionamento lo rendono un primo interlocutore competente, 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, santémédia AG, Grazia Siliberti, cellulare 079 616 86 32,  
info@santemedia.ch