

## Allenati prima della vacanza

**PRECAUZIONI** Se non vedete l'ora di andare al mare per riprendere a fare un po' di movimento, tentando di rimettervi in forma dopo un anno passato sul divano, fareste bene a non esagerare. Chi s'improvvisa sportivo solo in estate, rischia più di frequente di andare incontro a sgradevoli inconvenienti osteoarticolari. «La classica corsetta sulla spiaggia, per esempio, per chi è ben allenato è un ottimo esercizio, che riesce a irrobustire la muscolatura di piedi e gambe, mentre può mettere in pericolo i tendini della caviglia dei corridori improvvisati» commenta Giorgio Maria Calori, direttore della Divisione di Chirurgia ortopedica riparativa dell'Istituto Gaetano Pini di Milano. «Per ridurre le eventualità di farsi male, conviene correre in prossimità della battigia, dove il suolo è più compatto, ed evitare i terreni in pendenza». Anche agli appassionati del surf è richiesta una discreta dose di attenzioni. «Senza un buon training nei mesi precedenti le ferie che rinforzi gambe, braccia e dorso, è più facile incorrere in lesioni dell'apparato muscoloscheletrico e in disturbi che possono anche diventare cronici, come tendinopatie inserzionali, borsiti e dolori alla schiena posturali». Che dire infine del nuoto, lo sport di stagione? «Le nuotate e la ginnastica in acqua sono valide alleate di chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia. In caso di problemi alle anche, però, meglio abbandonare lo stile a rana e, se è la schiena a dare fastidio, il delfino» conclude Calori. *Antonella Sparvoli*

