

Entra Registrati



Il magazine di salute di BLOGO



B DONNA | ALIMENTAZIONE | MALATTIE | RIMEDI NATURALI | FITNESS | PSICOLOGIA



Homepage > Fitness e Allenamento

# Sport in estate, i consigli per evitare problemi osteoarticolari

Scritto da: [Arianna Galati](#) - martedì 10 giugno 2014

Mi piace 14 | Tweet 4 | 1 | Share | Pin it 0

Con l'arrivo della bella stagione aumenta la voglia di allenarsi: i suggerimenti dell'ortopedico per fare sport senza problemi.

**iFOREX**

**E se potessi fare investimenti per 40.000 Euro? Con 100 euro e' possibile!**

Impara come farlo in modo intelligente. Impara a fare trade con la nostra semplice e gratuita guida in PDF!

Il trading con l'uso della leva su Forex/CFDs può portare considerevoli rischi.

Il caldo sarà anche un apparente deterrente, ma l'incubo della [prova costume](#) dietro l'angolo è un forte motore per l'attività fisica: anche i più pigri decidono di mettersi in moto e cercare di tonificare il corpo, in modo da presentarsi sulle spiagge in una forma se non invidiabile almeno decente.

Ma passare dall'inattività quasi totale ai movimenti aerobici spericolati

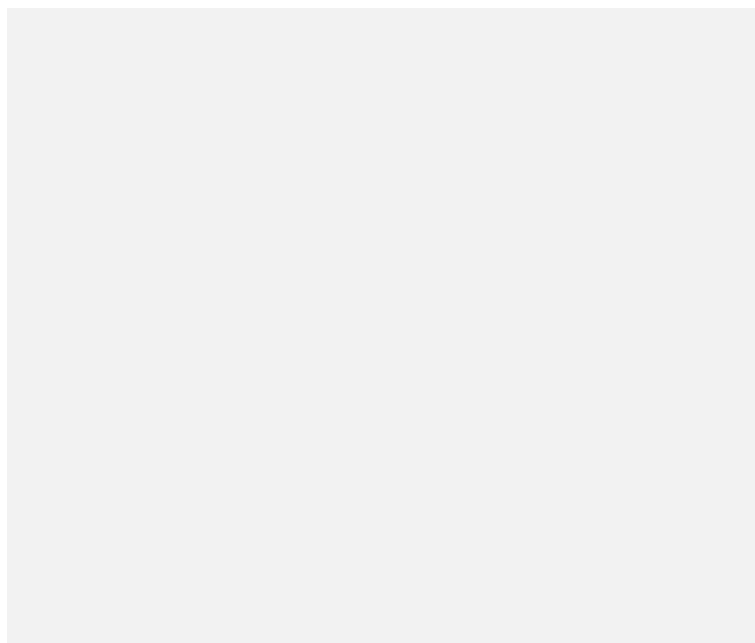
Leggi tutte le news di Blogio in un'unica app gratuita! Scarica ora!

Google play | App Store

tutto in un colpo può essere un **trauma pericoloso** per le articolazioni e le ossa, oltre ai muscoli che vengono sottoposti a sforzi eccessivi e inaspettati: per rimettersi in forma ed evitare i problemi osteoarticolari ci sono alcuni semplicissimi consigli da seguire, in modo che lo sport in estate resti un piacere e un divertimento senza trasformarsi in dolore e immobilità forzata.

*Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione a partire dalla scelta della fascia oraria nella quale fare l'attività sportiva, privilegiando quella delle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, per ridurre notevoli perdite di acqua e sali minerali*

spiega il Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR) dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano, Giorgio Maria Calori. Nello specifico, i consigli coinvolgono alcune delle discipline sportive predilette durante l'estate.



Per gli sportivi improvvisati, la **corsa sulla spiaggia** può rappresentare un vero rischio: i tendini della caviglia sono troppo sollecitati e possono indolenzirsi facilmente. E'consigliabile correre in prossimità della battigia dove il suolo è più compatto, ricordandosi di indossare sempre le scarpe da corsa per non rischiare di tagliarsi o graffiarsi, ed evitare le pendenze eccessive per chi non è abituato.

Gli aspiranti pesci, ovvero gli amanti del **nuoto**, il consiglio è quello di divertirsi con gli stili preferiti senza esagerare: attenzione a rana e delfino, più impegnativi da realizzare; meglio il dorso e lo stile libero, ricordandosi di non sforzare per non procurarsi strappi muscolari alla schiena.

Maggiori le accortezze che dovranno seguire i **ciclisti**, che sollecitano le articolazioni più importanti del corpo: la regolazione del manubrio e del sellino deve essere sistemata in modo tale da non avere una posizione troppo flessa in avanti, che potrebbe sovraccaricare troppo i dischi intervertebrali, e in base alla propria altezza, in modo che la pedalata



## I MAGAZINE DI BLOGO

**Benessereblog.it**  
 Benessere Mi piace 3.747

## IN EVIDENZA



### E' di mio gusto!

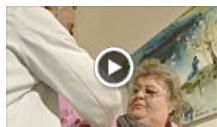
La caraffa filtrante BRITA con nuovi fantastici colori.



### IMMOBILIARE.IT

Annunci su Mappa e per Zona.  
Trova ora la tua Casa con Immobiliare.it!

## VIDEO CORRELATI



linfonodi ingrossati



Emorroidi cura



I satay della Malesia  
([salepepe.it](http://salepepe.it))

## FOTO CORRELATE



Esercizi per eliminare la pancetta

consenta l'estensione completa del ginocchio.

Per gli inossidabili del **surf**, che girano alla ricerca di onde per tutte le spiagge, i rischi maggiori riguardano le lesioni acute dell'apparato osteoarticolare o dell'apparato muscolare, così come le lesioni croniche, tra cui le rachialgie posturali, le tendinopatie inserzionali e le borsiti: il consiglio è quello di rafforzare la muscolatura quadricipitale, prediligendo lo stretching rachido-lombare a fine giornata.

*Dopo un'attività sportiva sostenuta è importante non dimenticare mai di dedicare 10 minuti allo stretching. Il metabolismo si deve gradualmente ristabilire dopo lo sforzo fisico poiché i processi digestivi sottraggono sangue ai muscoli e per questo motivo è consigliabile evitare di iniziare un pasto prima di 2-3 ore da quanto terminato lo sport.*

La vacanza in spiaggia significa anche e soprattutto partite improvvisate di **calcetto, tennis e beach-volley**, che se giocate da inesperti possono portare alle distorsioni dei pollici, delle caviglie, quando non addirittura fratture del polso e tendiniti improvvise alle ginocchia o ai gomiti. Meglio riscaldarsi un po' prima di affrontare i compagni di gioco: ricordatevi che dovete prima di tutto divertirvi, altro che agonismo furioso...

Foto | [Flickr](#)

Vota l'articolo:

3.75 su 5.00 basato su 16 voti.



Mandelorle, uno snack pieno di salute



Ecco la ricetta per i Croissant  
([Desideri Magazine](#))

Partner

Lei o qualcuno dei Suoi cari soffre del morbo di Alzheimer? Lei non è solo.



RISORSE A DISPOSIZIONE

alzheimer's association  
alz.org® | italia



Leggi anche: [Fitness e Allenamento](#) [Come vivere meglio](#)

#### NOTIZIE DALLA RETE



Partner

Francia esagerata: con otto gol fa a pezzi la Giamaica  
([sport.sky.it](#))



Partner

Rihanna hot per l'ultimo servizio fotografico  
([Vanity Fair](#))



Partner

Cipolle e patate in gusci a sorpresa  
([salepepe.it](#))



Powered by

0 COMMENTI [AGGIUNGI IL TUO](#)



con

[Chi siamo](#) [Contatti](#) [Condizioni d'utilizzo](#) [Privacy](#) [Archivi](#) [Seguici:](#)

[Categorie](#)

© 2004-2014 Bloglo.it, alcuni diritti riservati sotto licenza Creative Commons.

Per informazioni pubblicitarie e progetti speciali su Bloglo.it contattare la concessionaria esclusiva [Populis Engage](#).

Benessereblog.it fa parte del Canale Bloglo Donna ed è un supplemento alla testata Bloglo.it registrata presso il Tribunale di Milano n. 487/06, P. IVA 04699900967.