

[Homepage](#) | [Archivio n. precedenti](#) | [Chi siamo](#) | [La nostra politica](#) | [Contattaci](#) | [Filmati](#) | [Chat medica](#) | [Lavora con noi](#) | [Privacy](#)  
[clicMedicina Engine](#) | [Spazi pubblicitari](#) | [Cerca uno Specialista](#) | [Chiedi allo Specialista](#) | [Le risposte ai lettori](#) | [Iscrizione Newsletter](#)



## Clicmedicina s.r.l.



anner!! [Clicca qui ...e que](#)

Scegli Tu! ▶

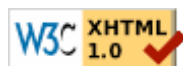
▶ [Cerotti sportivi](#)

▶ [Diete sportivi](#)

▶ [Sport sportivi](#)

▶ [Sportivi bambini](#)

- [clicMedicina come tua pagina iniziale](#)
- [Segnala clicMedicina ad un amico](#)



Genova Anno XII - n. 58 - 04.06.2014 Pagine Nazionali

Condividi [COMMENTI](#)

del 09/06/2014

## Sportivi a tutti i costi, ma solo in estate. Ecco cosa evitare

Stefania Bortolotti - [redazione@clicmedicina.it](mailto:redazione@clicmedicina.it)



Con l'avvicinarsi della prova costume anche chi è stato pigro tutto l'inverno inizia ad allenarsi. E questo può creare dei problemi soprattutto a livello osteoarticolare. 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.

*“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 - spiega **Giorgio Maria Calori**, Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR)*

dell’Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano. Ecco alcune importanti indicazioni e suggerimenti per chi vuole proteggersi da inutili traumi o contusioni durante le vacanze estive.



#### • Per chi ama correre sulla spiaggia

Per chi è ben allenato la saltuaria corsa sulla spiaggia può essere un buon allenamento per irrobustire la muscolatura di piedi e gambe, ma per gli sportivi improvvisati può essere un vero rischio per i tendini della caviglia.

Il consiglio: E’ consigliabile correre sulla sabbia bagnata in prossimità della battigia dove il suolo è più compatto. Bisogna sempre indossare scarpe da corsa per non rischiare di tagliarsi o graffiarsi.

Evitate di correre su terreni in pendenza, la sabbia non dà un adeguato sostegno a piedi e caviglie comportando un aumento del rischio di danneggiamento delle articolazioni.

#### • Per chi privilegia il nuoto

Per gli appassionati del nuoto la stagione estiva è sicuramente il momento più propizio. In particolare per chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia il nuoto e l’acqua-gym sono attività consigliate.

Il consiglio: Evitare lo stile a rana o a delfino.

#### • Per i ciclisti

Per i ciclisti è importante una regolazione ottimale dell’altezza e posizione di manubrio e sellino.

Il consiglio: Il manubrio deve essere regolato in modo tale da non avere una posizione troppo flessa in avanti comportando quindi un maggior sovraccarico dei dischi intervertebrali.

La sella va invece regolata in base alla propria altezza in modo da ottenere una pedalata armonica con estensione completa del ginocchio.

#### • Per gli appassionati di calcetto e beach volley

Estate significa anche partite di calcetto e beach-volley sulla spiaggia. Tra i traumatismi più comuni vi sono la distorsione del pollice, la distorsione di caviglia e le fratture del polso. Sono molto comuni anche le tendiniti del ginocchio frequenti negli sport di scatto e in sport che richiedono attività ripetuta di salto.

Il consiglio: far uso di bendaggi funzionali a livello della articolazione tibio-tarsica.

**• Per i tennisti**

Per chi pratica tennis vi è rischio di sviluppare tendinopatie del gomito.

Il consiglio: tendere meno le corde della racchetta e riscaldarsi adeguatamente.

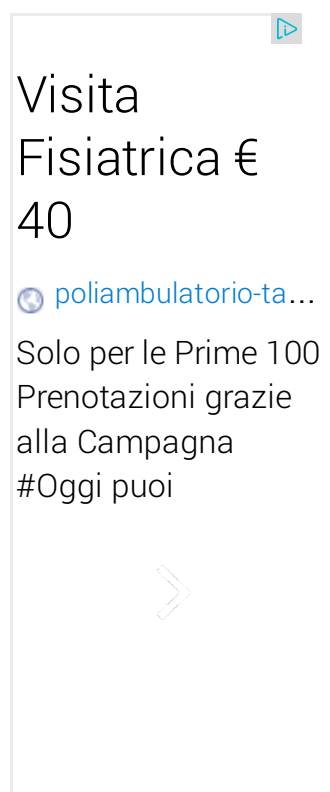
**• Per i surfisti**

Anche i surfisti devono prestare attenzione nella loro pratica sportiva. Accanto a lesioni acute dell'apparato osteoarticolare o dell'apparato miocapsulolegamentoso si affiancano le lesioni croniche, tra cui le rachialgie posturali, le tendinopatie inserzionali e le borsiti.


Il consiglio: un buon allenamento pre-estivo finalizzato al rinforzo della muscolatura quadricipitale. Inoltre durante il periodo di attività sportiva eseguire stretching del rachide dorso-lombare a fine allenamento.

*Stefania Bortolotti*


Fonte foto: <http://www.bellezzasalute.it>



Visita  
Fisiatrice €  
40

 [poliambulatorio-ta...](#)

Solo per le Prime 100  
Prenotazioni grazie  
alla Campagna  
#Oggi puoi



## Visita Fisiatrica € 40

 [poliambulatorio-takecare.it](http://poliambulatorio-takecare.it)



[Homepage](#) | [Archivio n. precedenti](#) | [Chi siamo](#) | [La nostra politica](#) | [Contattaci](#) | [Filmati](#) | [Chat medica](#) | [Lavora con noi](#) | [Privacy](#)

clicMedicina s.r.l. - Marchi depositati - Riproduzione vietata

Testata Giornalistica Iscritta al Tribunale di Genova n. 9 del 05/06/2002