Prevenzione

Sport d'estate: i consigli dell'esperto per evitare traumi

di **Valeria Airoldi** - Sanihelp.it
Pubblicato il: 10-06-2014

3

Vrqr#wdqwh#ph#shuvrqh#fkh#dq#/lvwd#ghoo#suryd#frvwxp h#ghflgrqr#gl#sudwlfduh#dwwlvlwd#lvlfd#qwhqvd/ vshvvr#vhq}d#dfxqd#suhsdud}lrqh#h#xhvwr#sxŠ#fuhduh#ghl#suredp l#vrsudwxwr#dl#dyhor rvwhrduwlfroduh1

>

Per chi ama correre sulla spiaggia

© Thinstock

Per chi ama correre sulla spiaggia

Per chi è ben allenato la saltuaria corsa sulla spiaggia può essere un buon modo 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 del dott. Giorgio Maria Calori: è 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.

Clicca qui sotto per vedere gli altri consigli:

FONTE - CONFLITTO DI INTERESSI:
Giorgio Maria Calori - Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR) dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano