

## Protezioni adatte

Lo sci alpino e lo snowboard non sono sport a rischio. La maggioranza di chi li pratica infatti supera indenne la stagione invernale. Tuttavia gli infortuni non mancano mai e quando qualcuno cade o non riesce a evitare uno scontro è grato alle protezioni che indossa che gli consentono di tornare a casa senza troppi dolori.

Giannina Bianchi upi; Foto: upi



Ogni inverno le vette svizzere sono invase da oltre un milione di adepti degli sport sulla neve. Per la maggior parte di essi la stagione non è offuscata da infortuni di alcun genere. Ogni anno si registrano però anche incidenti più o meno gravi. Per quanto riguarda le persone residenti in Svizzera annualmente sono circa 45 000 quelle che rimediano infortuni durante la pratica dello sci e 25 000 gli infortunati nello snowboard, mentre fra gli ospiti stranieri la quota è pari a 30 000. L'85% delle lesioni che riguardano sciatori e oltre il 90% di quelle che concernono gli snowboarder non esigono un ricovero in ospedale. Gli incidenti sulle piste negli ultimi anni non sono aumentati, anzi, il rischio che se ne verifichi uno a giornata si è addirittura dimezzato da 30 anni a questa parte. Una constatazione che permette di affermare che né lo sci né lo snowboard sono discipline a rischio. Cionondimeno chi le pratica dovrebbe adottare determinate misure precauzionali per evitare conseguenze dolorose e costose.

### Scopo primario: evitare gli infortuni

Il primo obiettivo di chi pratica lo sci e lo snowboard è di evitare un infortunio e dunque di farsi male. Le premesse importanti si creano già al momento dell'acquisto o del noleggio del materiale. In questi casi è assolutamente necessario poter beneficiare di una buona consulenza da parte di specialisti. Prima dell'inizio della stagione, occorre controllare accuratamente scarponi, soles, fibbie, attacchi, solette e spigoli di sci e snowboard. Inoltre, una buona condizione fisica riduce il rischio di cadute e di lesioni e accresce il divertimento. Gli sci club e i centri fitness offrono degli allenamenti specifici orientati sulla forza, sulla mobilità e sulla resistenza che aiutano a prepararsi al meglio alla stagione invernale. Altrettanto importante è sicuramente il comportamento adottato sulle piste o negli Halfpipe. Rispettando le regole FIS, sciatori e snowboarder contribuiscono in modo importante a rendere le piste più sicure. Avere riguardo per gli altri è il modo più efficace per evitare delle collisioni e, oltre a ciò, bisognerebbe sempre adattare velocità e stile alle capacità individuali e alle circostanze.

Una buona preparazione, un buon materiale e un atteggiamento rispettoso possono dunque evitare molti infortuni. Ciò non significa tuttavia che essi non continueranno a verificarsi. Indossare delle protezioni adatte aiuta però a evitare il peggio.

### Il casco rientra nella lista

Fortunatamente negli sport sulla neve si verificano raramente degli infortuni mortali. Raramente significa comunque che a volte ne capitano. Le cause sono principalmente delle lesioni alla testa e al collo. Il casco ammortizza l'energia d'impatto della testa e la protegge dalla penetrazione di eventuali oggetti, come i bastoni da sci. L'effetto protettivo del casco è scientificamente comprovato. È difficile tuttavia stabilire con certezza se il casco permetta di evitare soprattutto le lesioni di poco conto o riduca effettivamente l'entità di quelle più gravi. E c'è anche chi osserva in modo critico che il casco spinge gli utenti delle piste da sci a correre più rischi, ciò che aumenta la frequenza e la gravità degli infortuni e compensa l'effetto protettivo dello stesso. Delle ricerche sulla materia hanno però dimostrato che la cosiddetta compensazione del rischio non si verifica e che il casco non aumenta il pericolo di lesioni alla nuca.

L'ufficio per la prevenzione degli infortuni upi s'impegna da anni con i propri partner per rendere l'uso del casco un gesto naturale. E con risultati sorprendenti: il tasso di persone che lo indossano sulle piste svizzere negli ultimi anni è passato dal 16 (stagione 2002/2003) al 76 per cento (2009/2010). I caschi di oggi sono attrattivi, leggeri, comodi e non limitano né la capacità di udito né il campo visivo e, se indossati correttamente, proteggono in modo ottimale. L'importante è che corrispondano alla norma EN 1077 e che siano allacciati in modo tale da non compromettere il comfort. I cinturini dovrebbero inoltre sempre essere saldamente allacciati.

### Parapolsi: necessità di intervento

All'incirca il 20% degli infortuni occorsi agli snowboarder riguardano i polsi, soprattutto fra i principianti che a basse velocità o addirittura da fermi perdono l'equilibrio e nella maggior parte dei casi cadono all'indietro tendendo le braccia, con conseguenti fratture all'avambraccio. Optando per dei parapolsi queste lesioni possono essere evitate, o per lo meno le cadute avranno conseguenze meno gravi. Finora non sono ancora state varate delle norme europee che garantiscano la qualità dei parapolsi. Secondo delle valutazioni condotte da esperti, molti prodotti presenti oggi sul mercato svizzero dispongono di un effetto protettivo limitato. Ciononostante, si può presupporre che essi non aumentino il rischio di rimediare una lesione al polso o all'avambraccio.

L'upi collabora con diversi partner nazionali e internazionali per elaborare dei criteri di qualità per i parapolsi con l'obiettivo di accrescerne l'efficacia e di lanciare sul mercato elvetico solo articoli in grado di ridurre questo tipo di infortuni o, per lo meno, la loro entità. Per farlo va però studiata una norma internazionale basata su un preciso metodo di test.

Una protezione efficace dei polsi dispone di un rinforzo in grado di proteggere la parte del corpo interessata da una tensione eccessiva e di un ulteriore elemento in grado di attutire i colpi. Stando alle conoscenze attuali, dal profilo della sicurezza i parapolsi per snowboarder debbono soddisfare i seguenti criteri tecnici:

#### Il rinforzo deve

- disporre di un rinforzo in posizione palmare (palmo della mano, interno del polso e interno dell'avambraccio) e/o essere posizionato sul dorso della mano
- essere posizionato in direzione distale (direzione della mano), il rinforzo deve arrivare fino all'articolazione metacarpofalangeale ma non oltre
- raggiungere il centro dell'avambraccio
- disporre di una curvatura dorsale di 25° fino a 30°
- avere una parte centrale piuttosto rigida
- essere meno rigido alle estremità rispetto alla parte centrale. Le estremità devono essere smussate e avere una forma piuttosto ampia
- essere fissato alla mano, al polso e all'avambraccio mediante un dispositivo a regolazione continua
- essere termostabile
- essere in grado di attutire i colpi sul polso e sull'interno dell'avambraccio.

#### Il parapolso deve

- essere fabbricato con un materiale non irritante per la pelle
- assorbire l'umidità prodotta dalla traspirazione
- essere lavabile
- evitare di limitare movimenti abituali come chiudere la cerniera della giacca.

Per garantire agli snowboarder una consulenza adeguata, l'upi ha previsto una formazione destinata alle persone che lavorano nei negozi specializzati in articoli sportivi. Per il momento raccomanda di utilizzare i prodotti già presenti sul mercato, sia quelli a forma di guanto con protezione integrata sia dei parapolsi separati. Allo scopo si prestano bene anche quelli usati nell'inline skating. L'importante è che siano comodi da indossare e che non presentino alcun punto di compressione.

### Protezioni dorsali ad efficacia ridotta

Nel 2010, il 49% degli snowboarder e il 13% degli sciatori indossavano una protezione dorsale. Una diffusione elevata rispetto all'efficacia protettiva relativamente limitata. Oggi si sa ancora poco sui meccanismi degli infortuni che provocano delle lesioni al busto, alla schiena e al midollo spinale, perciò è difficile determinare esattamente in che modo la protezione dorsale vada concepita per raggiungere un effetto ottimale. Anche dal profilo scientifico non vengono emesse raccomandazioni in tal senso. Una cosa è però certa: se una protezione dorsale è adattata in modo ottimale alla statura può, a seconda della fabbricazione e del materiale utilizzato, attutire i colpi alla schiena, così come evitare le conseguenze provocate da oggetti appuntiti (ad es. le punte degli sci). Le protezioni dorsali odierne non hanno alcun effetto protettivo o solo minimo in caso di colpi al coccige e alla testa, di fratture alla colonna vertebrale e di rotazioni eccessive del busto. Lesioni, queste, che possono essere all'origine della rottura della colonna vertebrale e di danni al midollo spinale. E si direbbe che sia proprio il timore di ritrovarsi in una simile situazione la ragione principale che spinge a indossare questo genere di protezioni.