

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 45 (1988)

Heft: 3

Artikel: Incidenti sciatori : riflessioni di un medico su una possibile prevenzione

Autor: Jenoure, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999971>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

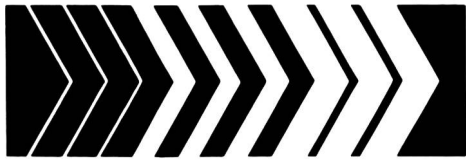
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 06.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Incidenti sciatori

Riflessioni di un medico su una possibile prevenzione

di Peter Jenoure

(responsabile del servizio medico-sportivo della Federazione svizzera di sci)

«Sport per la tua salute», «in forma tramite lo sport», ecco alcuni degli slogan lanciati verso quelli che credono alle virtù dello sforzo fisico quale generatore di salute. «Lo sport o la salute», dicono altri, e prese in considerazione le statistiche dedicate alle ferite provocate dall'attività sportiva, bisogna comunque riconoscere che questo modo di vedere il problema non è del tutto senza fondamento.

Lo sci assume un'assai pesante responsabilità in tale cattiva reputazione dello sport, anche se, in Svizzera, è il calcio a occupare il primato assoluto in tal genere d'incidenti. È comunque al secondo posto. Ma, soprattutto, gli incidenti di sci sono quelli più costosi nella voce di bilancio della statistica dei costi dovuti agli incidenti sportivi. In Svizzera, si contano annualmente qualcosa come 55 000 incidenti dovuti alla pratica sciistica, e a parecchi milioni di franchi le spese di «riparazione». Non deve quindi stupire il fatto che, da più parti, si reclaims una legislazione maggiormente severa sulle piste, persino di misure oltremodo radicali allo scopo di disciplinare lo sport sulla neve in un'attività regolamentata come il traffico stradale.

I principali tipi d'incidenti

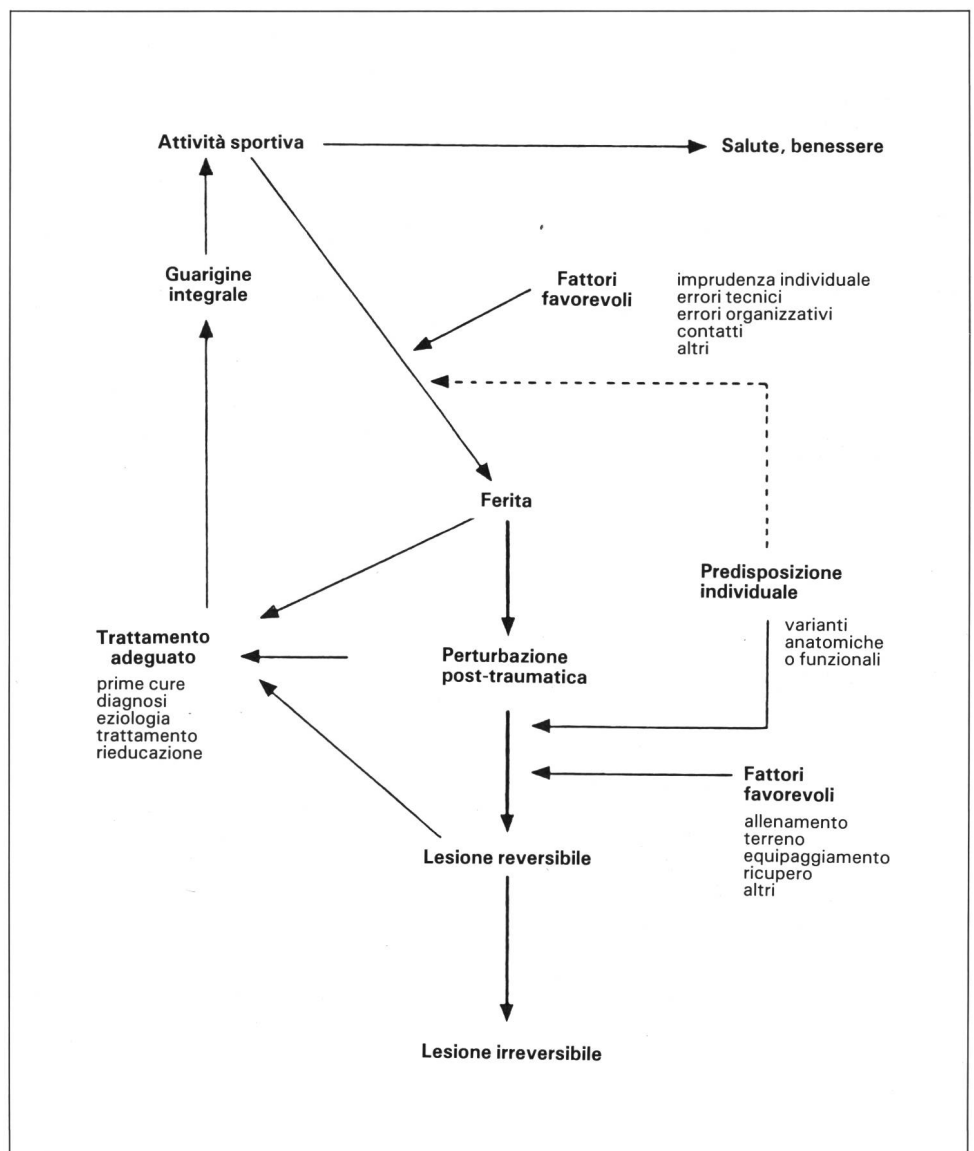
Come ogni statistica, le cifre sono espresse in termini generali e tengono conto del tutto, senza specificazione. Questa mancanza di differenziazione risulta da un certo modo di generalizzare, per cui sarebbe indispensabile accantonarlo se si vuol realizzare una prevenzione efficace. Classificare le ferite e le lesioni secondo la loro causa non è certo una cosa facile. In questo settore della statistica e della casistica, ci si

rende subito conto delle difficoltà che ne risultano. Ciò nonostante, è possibile adottare il modello proposto grafica-

mente, nel flusso d'avvenimenti sfavorevoli che provocano il deragliamento dello sport dal binario del suo vero scopo.

La negligenza dello sciatore

In caso di ferita c'è un elemento causale che predomina: l'imprudenza e l'indisciplina dello sciatore. Quanti sopravvalutano la loro capacità, il loro grado



di preparazione, o che praticano un'attività sportiva con un grado di salute insufficiente oppure non rimessisi da un precedente malanno? Quanti trascurano l'adeguata preparazione ginnica? Quanti non tengono conto alcuno del tempo di riposo e di ricupero indispensabili prima di un nuovo sforzo fisico? Porre queste domande è, purtroppo, formulare facilmente una risposta. Osservare il bel mondo degli sciatori non fa che confermare questa situazione. Manchevolezze tecniche sono pure all'origine di incidenti sciatori e, in questo campo, l'equipaggiamento sportivo assume un ruolo tutt'altro che trascurabile. L'apparizione sul mercato degli attacchi di sicurezza — anni fa — permetteva di auspicare un futuro tinto d'ottimismo. Malauguratamente, l'efficacia di questi accessori s'è sensibilmente attenuata «grazie» alla negligenza dei loro utilizzatori. Alcune recenti indagini lasciano perplessi: si arriva fino all'85% di sciatori feriti a causa di attacchi mal regolati. Naturalmente ci sono altri fattori che provocano ferite fra i patiti dello sci, ma la loro importanza è minore nella genesi di questo argomento.

La prevenzione: dalla tecnica alla psicologia

Anche per il profano, sembra evidente che se si conosce la causa dell'incidente di sci, dev'essere possibile pure trovarne rimedio. Bisogna comunque che il principale interessato, ovvero lo stesso sciatore, prenda conoscenza delle possibilità esistenti che, a mio parere, comportano soprattutto i seguenti tre settori:

1. prevenzione personale
2. prevenzione tecnica
3. misure pedagogiche.

Come già segnalato, le misure preventive devono essere adottate dallo stesso sciatore, o da coloro che ne sono responsabili sui campi di neve.

L'individuo può agire in modo preventivo migliorando la sua condizione fisica, rispettando le regole sciatorie e scegliendo un buon equipaggiamento.

Nelle stazioni invernali, misure quali una perfetta preparazione delle piste, l'indicazione segnaletica (in particolare dei luoghi pericolosi) possono contribuire a una riduzione degli incidenti di sci. La pedagogia dell'insegnamento dello sci deve sforzarsi di superare l'apprendimento di una sola tecnica: deve oramai insegnare all'allievo «come» comportarsi nell'ambiente alpino.

Preso in considerazione in modo più preciso ogni gruppo di misure, occorre segnalare l'importanza della preparazione fisica continua in vista dell'attività sugli sci, quale responsabilità indivi-



duale. Al momento della pratica stessa dello sci, non occorrerebbe più sottolineare l'importanza della fase di riscaldamento o dello Stretching. Fa ugualmente parte delle misure semplici ma efficaci, un'alimentazione adeguata. Dato che lo sci, normalmente, si svolge in ambito alpino, cioè a certe quote, risulta giudizioso rispettare un periodo d'adattamento dell'organismo alla nuova altitudine.

La lettura (o l'ascolto) del bollettino delle valanghe completa quest'atteggiamento prudentiale, garanzia d'un'efficace prevenzione.

Quanto alla prevenzione tecnica, questa inizia dall'acquisto del materiale. Dinanzi alla moltitudine di proposte, risulta giudizioso farsi consigliare nel negozio specializzato. Bisogna considerare gli sci, gli attacchi e gli scarponi co-

me un'entità, e non semplicemente come un abbigliamento da mostrare. La tuta deve garantire una protezione contro il freddo e, in caso di caduta, non rappresentare un ulteriore pericolo di scivolare a valle come uno slittino. L'acquisto non è il solo momento importante. Più importante ancora è la manutenzione del materiale durante tutta la stagione. Se già ogni cinque attacchi uno è mal regolato all'inizio della stagione, questa cifra è da incrementare nell'ordine del 10% a fine inverno. Risulta dunque indispensabile controllare gli attacchi almeno una volta per stagione, se si vuol approfittare delle loro prerogative tecnologiche.

Basta poco...

Non è assolutamente utopico pretendere che una generalizzazione delle misure precauzionali elencate riducano in modo spettacolare le cifre negative nello sport bianco. Ma con un po' di buona volontà e un po' di nozioni di base, questo auspicio può diventare realtà. Le informazioni preventive esistono, basta leggerle e... metterle in pratica. □

