



# Lesions i prevenció en la pràctica de l'esquí i l'snowboard'

La majoria de les pistes d'esquí del nostre país van obrir les portes la setmana passada. Retornen, així, dos dels esports d'hivern més practicats arreu del món: l'esquí alpí i l'*snowboard*, que any rere any tenen més adeptes, fet que provoca un increment del nombre d'accidents a les pistes. L'esquí és un dels esports més complets i aconsellables per a la salut. Incrementa la resistència física, augmenta l'activitat del cor i dels pulmons, millora la propiocepció, l'equilibri i la coordinació. Al tractar-se d'una activitat a l'aire lliure, afavoreix l'oxigenació de la sang, enforteix la musculatura especialment de les extremitats inferiors i disminueix l'estrès. Aquests beneficis s'assoleixen amb la pràctica constant, però, no obstant això, té uns riscos que no podem obviar.

En l'esquí alpí les lesions més freqüents són la fractura de clavícula i les lesions de l'extremitat inferior, concretament el genoll, especialment el trencament del lligament encreuat anterior, seguit dels lligaments col·laterals, menisc i la mateixa fractura.

L'esquinç de polze, conegut com "el polze de l'esquiador", és una altra de les lesions característiques d'aquest esport. Es produeix quan l'esquiador cau sobre la mà tancada al voltant del bastó, de manera que la corretja o el puny d'aquest produeixen una desviació forçada del polze i en trenquen els lligaments. Per contra, en la pràctica de l'*snowboard* hi ha més risc de lesions dels canells, la fractura dels quals suposa el major percentatge de lesió en aquesta modalitat.

Per evitar al màxim els factors de risc caldria fer una activitat esportiva regular i realitzar una preparació específica de tonificació unes setmanes abans. Cal preparar la musculatura abans de posar-se els esquís fent escalfament i preparar els genolls amb moviments de flexoextensió. També es realitzaran estiraments al finalitzar la jornada, sobretot de quàdriceps, isquiotibials i glutis.

tech&natural

kyrocream

Factiva

