



Gaudir de l'esquí amb seguretat

La majoria de les pistes d'esquí del nostre país ja estan en ple funcionament. Retornen, així, dos dels esports d'hivern més practicats arreu del món: l'esquí alpi i el surf de neu, que any rere any tenen més adeptes, fet que provoca un increment d'accidents a les pistes.

L'esquí és un dels esports més complets i aconsellables per a la salut que hi ha. Incrementa la resistència física, augmenta l'activitat del cor i dels pulmons, millora la propiocepció, l'equilibri i la coordinació. En 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 alpi 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 del dels lligaments col·laterals, menisc i la pròpia 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 del mateix produeixen una desviació forçada del polze trencant els seus lligaments.

Per contra, en la pràctica del surf de neu 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 en finalitzar la jornada, sobretot de quàdriiceps, isquiotibials i glutis. Si tenim en compte aquestes indicacions, podrem gaudir de la neu minimitzant el risc de patir lesions.