

L'attività fisica fa bene. Su questo non ci sono dubbi. Anzi, l'inattività fisica può comportare una serie di problemi di salute (circolatori, metabolici, muscolari, ossei) che tutti conosciamo. Ma, in realtà, ogni sport è diverso, i gesti caratterizzanti ogni sport sono spesso molto differenti e di conseguenza alcuni fanno bene per un'articolazione, ma male per altre. Senza soffermarsi sull'ampia letteratura scientifica che esiste in questo settore, vediamo, esaminando gli sport più diffusi nel nostro paese, per chi sono indicati e per chi non lo sono.

**Camminata veloce:** Sembrerebbe che la camminata veloce sia uno degli sport più sani esistenti. E' vero, ma per chi ha problemi agli arti inferiori (dolore al ginocchio o all'anca, tendiniti d'Achille, problemi ai piedi) non è consigliata. Specie se nel percorso sono comprese salite e discese. Attenzione! Alla camminata veloce ricorrono molto spesso i soggetti obesi, i quali, per lo più per mancanza di allenamento, ma anche, giustamente, per evitare un traumatismo eccessivo causato dal peso alle loro articolazioni (anche la corsa può provocarlo), scelgono questo tipo di attività fisica non avendo molte alternative. Direi che la scelta è corretta, ma è fondamentale utilizzare delle calzature corrette (esistono diversi modelli di scarpe tecniche) e seguire un programma progressivo di allenamento, senza forzare troppo. Il rischio è quello di provocare delle patologie da sovraccarico agli arti inferiori (ginocchia, caviglie, piedi, anche). Succede con frequenza che un soggetto che comincia a praticare la camminata veloce per perdere peso, già dopo due o tre camminate, sviluppa una tendinite o artralgie agli arti inferiori che gli impediscono di proseguire con questa attività sportiva anche per molti mesi.

**Jogging:** Uno sport salutare, aerobico, fra i più praticati. Insieme alla camminata veloce, è lo sport più "comodo": basta una tuta, o dei pantaloncini più una maglietta, insieme a un paio di scarpe da ginnastica, e uscire di casa. Non è necessario trovare un compagno di gioco o addirittura una squadra con cui giocare, né impegnarsi a mettere un costume, buttarsi nell'acqua fredda e poi asciugarsi i capelli come in piscina. E' uno sport consigliabile a tutti, anche se (questo è valido per tutti gli sport) non bisogna mai spingere aldilà delle proprie capacità fisiche e dell'allenamento conseguito precedentemente. Per chi è poco allenato, è consigliabile la corsa regolare (senza scatti) e su un terreno piano. Chi soffre di problemi agli arti inferiori deve correre con moderazione, o addirittura evitare di farlo.

**Calcio e calcio a cinque:** Il calcio è uno sport caratterizzato da cambi di direzione e scontri fisici. I cambi di direzione sono pericolosi per le ginocchia e per la caviglia, in quanto si può incorrere in un trauma distorsivo (quello che può

provocare rotture dei legamenti o dei menischi). La distorsione è causata da fatto che, nei cambi di direzione, il piede (e la gamba) rimane in una posizione, mentre il corpo (con il femore) cambia direzione: il ginocchio va incontro quindi ad una rotazione, come la caviglia. Il tipo di terreno può contribuire a facilitare le distorsioni. I terreni più pericolosi sono quelli meno scivolosi, più duri. Il calcetto provoca più infortuni del calcio in quanto i cambi di direzione sono più frequenti e non viene mai giocato sull'erba.

**Tennis:** Il tennis non prevede lo scontro fisico, ma corse brevi e anche cambi di direzione. In realtà, a soffrire maggiormente, nel tennis, sono i gomiti (epicondilite, o "gomito del tennista", epitrocleite) e le spalle. Importanti sono i terreni e la tensione delle corde della racchetta. E' stato ampiamente dimostrato che i tennisti che maggiormente soffrono di problemi alle spalle o ai gomiti, sono gli amatori, perché spesso non sono sufficientemente allenati, ma anche perché hanno difetti di tecnica. Il tennis è uno sport per tutte le età, ma i più "anziani" sono più soggetti a tendiniti.

**Nuoto:** E' considerato lo sport perfetto per tutti: tonifica senza sovraccaricare le articolazioni, addirittura l'effetto massaggiante dell'acqua lo fa diventare una sorta di fisioterapia. Ottimo per la riabilitazione. Indicato per chi soffre di mal di schiena. In realtà, non è indicato per chi ha problemi alle spalle: soprattutto se praticato da persone meno giovani, un nuoto troppo "impegnativo" può causare sindromi da conflitto subacromiale (quella che, una volta, veniva chiamata "periartrite"). E, per chi soffre di problemi alle ginocchia, è vietata la rana.

**Aquagym:** Come ortopedico, mi sentirei di consigliarla a tutti.

**Pallacanestro:** Il problema sono i cambi di direzioni sul parquet o su un terreno gommoso, che possono provocare, come nel calcio, traumi distorsivi al ginocchio o alla caviglia. Frequenti le tendiniti rotulee o quelle achillee, legate al salto. Più raramente si osservano problematiche agli arti superiori.

**Pallavolo:** La pallavolo, giocata con regolarità ed a buoni livelli, può causare problematiche al tendine rotuleo ("ginocchio del saltatore") e agli arti superiori, in particolar modo alle spalle, specialmente nella battuta e nella schiacciata. Gli attaccanti sono più a rischio.

**Danza:** Prevalgono problematiche legate al piede e alla caviglia.

**Pugilato:** Più che lo scontro diretto sul ring, è di moda allenarsi come i pugili, in palestre dedicate. Il pugilato è uno sport completo, in cui si potenzia la

muscolatura degli arti superiori, quella degli arti inferiori e la velocità di movimento. Se escludiamo i combattimenti (che possono causare i traumi che ben conosciamo), gli allenamenti di pugilato possono provocare problemi alla spalla, al gomito, al polso e alla mano, per i colpi ripetuti.

**Body building:** Il body building è uno sport completo e sano, fino a quando non si eccede. Infatti, sovraccaricare le articolazioni per superare i propri limiti può causare anche dei danni.

**Aerobica:** E' uno sport consigliabile, un po' per tutti. Difficilmente crea dei danni articolari o tendinei. Come tutti gli sport in cui c'è un carico, chi soffre di patologie agli arti inferiori non dovrebbe praticarlo.

**Step:** Come ortopedico sono costretto ad oppormi ad uno sport che provoca problemi alle ginocchia. Il salire e scendere ripetutamente da uno scalino (questo succede anche a chi abita ai piani alti e non possiede un ascensore) causa un sovraccarico sull'articolazione femoro-rotulea, che viene sottoposta ad un meccanismo di leva il quale, ripetuto, può provocare un attrito fra femore e rotula e causare un dolore cronico al ginocchio. Meno rischi li corre chi ha una muscolatura potente della coscia.

**Pattinaggio:** Attenzione alle cadute!!!

**Arti marziali:** Sono quasi tutti sport completi e, anche se i gesti atletici sono differenti da sport a sport, quasi mai sono controindicati. I combattimenti possono provocare dei traumi di vario tipo.

**Ciclismo, cyclette, spinning:** Il ciclismo potenzia la muscolatura degli arti inferiori, ma il ginocchio può soffrirne, soprattutto per chi ha problemi alla rotula. In questi casi, è preferibile tenere il sellino alto. Lo spinning è ancora più pericoloso per chi soffre di problemi alle ginocchia.

**Sci:** A parte il rischio di cadere, le caviglie sono bene protette dagli scarponi, ma le ginocchia no. Infatti, quando lo sci si blocca nella neve e il corpo gira, le ginocchia vanno incontro a traumi distorsivi anche gravi. Il rischio è anche la frattura della tibia. Da non dimenticare la possibilità di incorrere in tendiniti o distorsioni del polso (che impugna la racchetta). Gli amanti dello snowboard rischiano in minor misura di infortunarsi alle ginocchia, ma sono meno protetti quando cadono (attenti alle braccia e alla schiena!)

Per concludere, mi sento di affermare che lo sport dovrebbe essere considerata un'attività indispensabile per ognuno di noi. Bisogna altresì conoscere i propri limiti ed evitare degli eccessi, altrimenti lo sport si potrebbe trasformare in attività nociva al nostro corpo. Inoltre, chi soffre di patologie articolari o tendinee, deve scegliere lo sport più adatto, per non rischiare di aggravare la sua condizione.