

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 8 (1952)

Heft: 4

Rubrik: Il cantuccio del medico

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.02.2026

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

Si possono evitare gli incidenti sciatori?

Ogni anno, durante la stagione invernale, succedono innumerevoli infortuni agli sciatori e molti, scoraggiati, abbandonano per sempre lo sciare. Ciò è molto irragionevole poiché sciare è una delle poche occasioni che restano agli abitanti della città per poter godere dell'aria pura e del sole. Senza questo sport il numero di quelli che durante la stagione invernale intristiscono nelle camere troppo riscaldate sarebbe molto maggiore.

Ma si possono evitare gli incidenti? Certo. Chi afferma che solo una buona capacità tecnica basti a rendere immuni contro gli incidenti pensa esattamente come colui che non va nell'acqua finché non sa nuotare a perfezione. Tutti coloro che impararono da bambini a sciare sanno che una caduta nella neve non vuol dire un incidente. I bambini possono anche restare illesi o quasi anche se cadono sul terreno duro!

E ciò perché essi cadono o meglio si lasciano cadere mollemente invece di irrigidirsi. Solo colui che vuol resistere alla caduta cade in modo doloroso. La maggiore parte delle fratture non sono causate dalla caduta stessa, bensì dalla tensione e resistenza che vogliono impedire di cadere. La frattura che si osserva più sovente negli incidenti sciatori è quella della gamba che dal malleolo interno sale a forma di spirale fino all'estremità superiore del peroneo. Osservando questa fessura si direbbe che qualcuno abbia voluto svitare la gamba così colpita. Questo qualcuno erano i muscoli stessi dell'accidentato. L'osso si è spezzato sotto la tensione dei muscoli. Molto probabilmente ciò non sarebbe avvenuto se egli avesse osservato alcune regole importanti.

La prima è che il corpo ed i muscoli per poter compiere il lavoro da loro richiesto dovrebbero essere sufficientemente riscaldati. Solo il muscolo riscaldato e ben irrigato dal sangue obbedisce come si desidera. Così anche l'osso, perché conservi la sua elasticità, deve essere sufficientemente nutrito dal sangue, cosa che si ottiene solo con una buona circolazione. La posizione rigida e forzata che si è obbligati di tenere sulla teleferica non ci aiuta a compiere poi degli strapazzi per i quali non siamo preparati, poiché arriviamo in alto irrigiditi e pieni di freddo. In queste condizioni arrischiamo anzitutto di essere stanchi a metà della discesa e il rischio di una frattura si fa sempre più certo. Chi per mancanza di tempo o altro si serve della teleferica per la salita dovrebbe fare, prima di incominciare la discesa, un po' di movimento onde attivare la circolazione del sangue e riscaldare il corpo. Preferibile e raccomandabile è perciò il fare almeno la prima salita colle proprie forze; anche il vostro corpo ve ne sarà riconoscente.

La seconda regola è che è preferibile prendere filosoficamente una caduta che irrigidirsi nella speranza di evitarla. Buon sciatore non è solo colui che cade raramente, bensì anche quello che col suo portamento rilassato sa rendere innocue le cadute. Colui che davanti al pericolo di una caduta riesce a evitarla irrigidendo i propri muscoli e ci riesce, vuol solo salvare il suo prestigio e mostrare una capacità che non possiede! Il vero conoscitore non si lascerà ingannare da questa manovra ed infine una caduta non dovrebbe essere una questione di prestigio.

Una terza regola è che il novizio deve evitare fin dal principio i movimenti bruschi e le strappate. Il paesaggio nevoso è così blando e amichevole all'occhio che non si accorda colla violenza. Si ammirerà uno sciatore dallo stile fluido piuttosto di quello che si sforza di prendere un cristianità ad una distanza il più possibilmente breve. Il movimento disarmonico richiesto sottopone i muscoli ad una prova che non sono capaci di sostenere. Colui che ha imparato a

manovrare il peso del proprio corpo adopera, sciando, il minimo delle sue forze. È questa naturalezza che fa riconoscere a prima vista il buon sciatore.

La quarta regola è infine quella dell'adattamento. Il solo esercizio sportivo invernale di molti di noi consiste nell'indossare il soprabito o al massimo in un piccolo galoppo fino al tram. Bisogna perciò sapere dosare in giusto modo il divertimento domenicale. L'aria della montagna, il movimento inusitato dei muscoli, gli sforzi inconsueti agiscono sullo stato generale. Lo sciatore domenicale, se vuol approfittare veramente di questo sport, deve inoltre spacciarsi. L'adattamento alla differenza di altitudine non è però una cosa che si può regolare a piacimento: esso si compie nel nostro corpo indipendentemente dalla nostra volontà. Bisognerebbe perciò almeno preparare gradatamente i propri muscoli e anche per questa ragione è consigliabile fare la salita senza l'aiuto della teleferica o della funicolare. Si dovrebbe evitare il più possibile la fretta e la furia: anche queste non giovano allo stato generale. Fate piuttosto giornalmente un po' di ginnastica, delle passeggiate: i vostri muscoli ve ne saranno riconoscenti e non sapranno cosa sia essere indolenziti. Non dimenticate che molti infortuni con gli sci succedono perché si è già affaticati e di conseguenza i muscoli lavorano disordinatamente.

Infine, tornando agli incidenti stessi, in prima linea troviamo le fratture della gamba e le fratture o lacerazioni della caviglia e del ginocchio. La caviglia ne è quasi sempre una forza rotatrice esercitata dai muscoli che con uno sforzo indesiderato vogliono muovere il corpo nella posizione opposta a quella del piede fissato allo sci. In questi casi le fratture sono molto estese e la superficie dell'osso è molto scheggiata. Che la superficie della frattura sia molto estesa non è in sé più grave, poiché sappiamo che può molte volte rimarginarsi più in fretta che una piccola fessura. Per una frattura comminuta (cioè se l'osso è scheggiato) bisogna sempre rimettere l'osso nella posizione normale stirando la gamba ferita. In generale però è raccomandabile toccare il meno possibile il membro ferito. Bisognerà però levare gli sci e se il ferito si trova su un pendio si scaverà una buca orizzontale e lo si deporrà finché giunge la slitta di salvataggio. Muovendo il ferito si useranno la massima precauzione e la maggior calma possibile. Si afferrerà il piede del membro malato mettendo una mano sotto il calcagno e l'altra sul collo della scarpa, evitando così il movimento in qua e in là, che potrebbe ferire maggiormente i tessuti. In nessun caso bisognerà levare la scarpa, poiché non bisogna dimenticare che il membro ferito è maggiormente esposto al freddo in seguito alla sua immobilità forzata. E se il piede della gamba colpita prende una posizione anormale che non ci si lasci tentare, per amore dell'ordine, di volerlo rimettere al suo posto! Si potrebbe causare un danno maggiore!

L'aiuto appropriato differisce anzitutto da quello inopportuno in modo che il primo fa il meno possibile. Anche un viso sgomento, magari tragico o compassionevole, non è al suo posto presso l'infortunato. Chi dunque non sa dominarsi, se non può rendersi utile, continui la sua discesa. La frattura di una gamba non è poi più un avvenimento tanto tragico e a parte alcuni giorni spiacevoli l'infortunato ha davanti a sé molte ore riposanti colle quali potrà infine recuperare tutto ciò per il quale non aveva mai tempo. Con un po' di buona volontà e filosofia si potrà già incominciare sul luogo dell'incidente a trovare in questo la sua parte piacevole. In ogni caso non dovrebbe bastare a farci abbandonare la carriera di sciatore, bensì solo ad arricchirci di un'esperienza ed insegnarci a far meglio.

Dr. V. L.