

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 7

Artikel: Il windsurf : in equilibrio fra libertà e rischi

Autor: Corti, Mario

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999687>

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: 30.04.2026

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

Il windsurf: in equilibrio fra libertà e rischi

di Mario Corti

Il windsurf o tavola a vela è comparso alle nostre latitudini nella prima metà degli anni 70 ed ha conosciuto, specialmente fra i giovani, una pronta ed entusiastica diffusione, in modo da divenire quasi uno sport di massa. Il termine, originato dall'inglese Wind=vento e Surf=cresta dell'onda, ben esprime le caratteristiche di leggerezza e facile trasportabilità della tavoletta, in grado di galleggiare e di spostarsi velocemente sul filo delle onde, in un connubio entusiasmante fra uomo e natura e forza degli elementi.

E' però solo agli inizi degli anni 80 che il windsurf è uscito dal limbo di passatempo o di divertimento acquatico per acquisire nobiltà di disciplina sportiva vera e propria: e il Comitato Olimpico Internazionale lo ha allora riconosciuto come sport ufficiale inserendolo come settima classe velica alle Olimpiadi di Los Angeles del 1984.

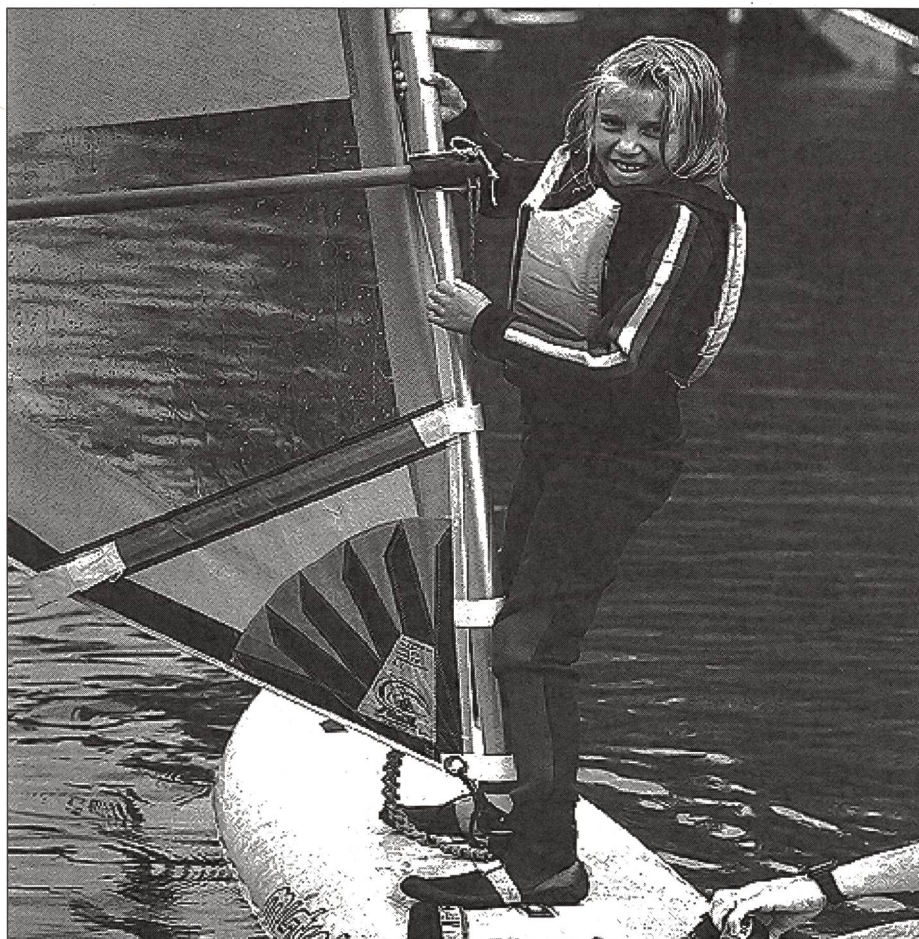
Ed è appunto in quegli anni che sono iniziate le prime ricerche e i primi studi scientifici per valutare l'incidenza e la frequenza di forme morbose legate alla pratica di tale sport e per definire le possibilità di prevenzione relativa. Tali ricerche, che hanno interessato migliaia di praticanti, sia di tipo "amatoriale" che veri e propri professionisti, hanno permesso di evidenziare degli specifici eventi patologici con delle vere e proprie strutture bersaglio, la cui causa era rappresentata dalla pratica del windsurf. Si è così potuto evidenziare come gli eventi traumatici e le forme patologiche più frequenti e importanti fossero a carico di 3 settori articolari e biomeccanici ben distinti: la spalla, la colonna vertebrale e la caviglia.

L'interessamento del cingolo scapolo-omerale

E' facile comprendere come l'articolazione della spalla, viste le estreme sollecitazioni a cui è sottoposta durante la pratica del windsurf, possa andare incontro a numerose lesioni di tipo traumatico, dalle semplici contusioni fino alla perdita dei normali rapporti articolari cioè alla lussazione. Già la semplice posizione di impugnatura del boma, cioè con arti superiori abdotti e intra o extra-

ruotati, è in grado di determinare notevoli forze di trazione sulle strutture articolari e periarticolari, tali da determinare dei microtraumi ripetuti: questi a loro volta possono col tempo e con l'usura relativa e successiva determinare lesioni a livello dei muscoli e dei tendini che circondano l'articolazione (dalla distrazione allo strappo alla rottura conclamata) e possono determinare delle distensioni e lacerazioni capsulari, che poi si traducono clinicamente in una grave e dolorosa lussazione. In

della capsula articolare; se a questo aggiungiamo la possibilità di presenza di una iperlassità legamentaria diffusa (frequente specie fra le giovani donne) o di una non perfetta congruenza articolare (anche per piccole anomalie di sviluppo della testa omerale e/o della cavità articolare), si comprende la relativa facilità con cui sollecitazioni massimali del cingolo scapolo-omerale (nel sollevare il rig dall'acqua, nelle partenze, nelle varie manovre ecc.) possono condurre alla completa perdita dei rapporti articolari ed alla successiva dolorosissima e completa impotenza funzionale. Un soggetto che ha presentato una volta tale affezione, deve stare particolarmente attento prima di riprendere la pratica sportiva del surf, per la relativa facilità con cui le lussazioni si possono



particolare nella pratica del surf si è visto che le lussazioni, evocate con un meccanismo di trazione in assenza di traumi diretti, sono quasi sempre anteriori e inferiori, specie di tipo sottoglenoideo (cioè colla testa omerale che si porta sotto la cavità articolare) e di tipo sottocoracoideo (cioè colla testa che scivola sotto la apofisi coracoide). Questo perché già in condizioni fisiologiche esistono dei punti di minore resistenza a livello della parte anteriore e inferiore

ripresentare fino a diventare abituali e recidivanti: occorre una attenta valutazione funzionale e ortopedica, e in alcuni casi è necessario ricorrere ad una plastica chirurgica della spalla.

L'interessamento della colonna vertebrale

Chi si è avvicinato allo sport della tavola a vela ha senz'altro potuto no-

tare come, specialmente all'inizio dell'apprendimento, tutti gli sforzi sostenuti per governare la vela vengono scaricati sulla cerniera lombosacrale. Di qui la estrema frequenza di sindromi di tipo lombalgico, specie ove esistano antecedentemente delle condizioni di insufficienza della muscolatura paravertebrale dorso-lombare e dei muscoli addominali, per cui le forze in causa (dell'ordine di centinaia di kg/cm²) vengono scaricate sulle strutture articolari e legamentarie, il cui interessamento determina poi una irritazione del nervo seno-vertebrale responsabile della intensa sintomatologia dolorosa e della successiva contrattura riflessa della muscolatura lombare. A questo meccanismo diretto traumatico va poi aggiunta l'azione reumatogena del freddo, in grado di determinare la insorgenza di nevriti o di miositi.

Si è visto che sono particolarmente predisposti a tali lombalgie i soggetti di età media, che praticano normalmente un lavoro sedentario e che non effettuano una adeguata preparazione fisica prima della pratica sportiva. Visto l'estremo impegno e sovraccarico per la colonna lombare, va da se che non dovrebbero praticare il surf soggetti che presentino patologie discali (esempio ernie o protrusioni discali gravi alterazioni artrosiche o esiti di malattie della crescita o di paramorfismi (come gravi scoliosi o esiti di osteocondriti giovanili). Questi individui dovrebbero, prima di abbracciare tale pratica sportiva, consultarsi con un medico sportivo o specialista reumatologo e ottenere una attenta e preventiva valutazione di idoneità. Perché è da ricordare che è soprattutto nelle fasi iniziali di apprendimento che si cerca di sopperire alla mancanza di bagaglio tecnico con un più forte e massiccio impegno muscolare e articolare, ed è proprio allora che più facilmente e ripetutamente possono presentarsi episodi di blocco lombare acuto, con tutte le implicazioni (sociali, lavorative, psicologiche ecc.) successive.

Le lesioni della caviglia

Riguardano particolarmente le strutture legamentarie della caviglia, sia esterne (cosiddetti legamenti fibulo-talari) che, raramente però, i legamenti fra tibia e perone (cosiddetta pinza tibio-peroneale). Esse sono andate aumentando di frequenza e di gravità da quando si è diffuso l'impiego del surf da salto e della tavoletta con agganci podalici,



ed il relativo momento causale e rappresentato da brusche sollecitazioni delle strutture articolari e da una insufficiente o ritardata contrazione muscolare riflessa.

Le lesioni dei legamenti esterni della caviglia sono dovute a movimenti di rotazione interna della gamba con piede in atteggiamento di equinismo, supinazione e adduzione. Le lesioni del mortaio tibio-peroneale sono invece dovute a una brusca rotazione interna della gamba sul piede.

Tutte queste lesioni richiedono quasi sempre un approccio chirurgico di plastica legamentaria.

La prevenzione

Per prevenire l'insorgere di tali "accidenti" e per potersi così divertire in sicurezza sulla cresta dell'onda sono necessari:

Una tecnica corretta (ad esempio posizionare il boma ad altezza corretta e impugnarlo col palmo delle mani diretto in alto, per sfruttare l'azione dei muscoli flessori dell'avambraccio e ridurre le sollecitazioni sulla spalla).

Grande attenzione e concentrazione (evitare di farsi cogliere impreparati da improvvise variazioni della forza e della direzione del vento)

Prudenza, soprattutto in rapporto agli elementi atmosferici (la maggior parte degli incidenti subentrano quando si supera la soglia di affaticamento muscolare; l'imprudenza da sola nel surf causa il 60% di tutti gli incidenti, mentre le cause ambientali entrano in gioco nel 10-20% dei casi!)

Una adeguata preparazione fisica di base. Ad esempio per la colonna esercizi di rinforzo dei muscoli lunghi paravertebrali dorso-lombari e degli addominali, effettuati sia con attrezzi che a corpo libero.

In fase successiva anche esercizi di mobilizzazione del rachide e di allungamento dei muscoli posteriori ischio-crurali.

Per l'articolazione della spalla è necessario migliorare il tono-trofismo dei muscoli periarticolari (specie sopra e sottospinoso, deltoide e sottoscapolare, i veri legamenti attivi della spalla) con ripetizioni numerose, veloci e anche con carichi elevati (tipo body-building).

Per la caviglia è necessario aumentare la forza della muscolatura della gamba e migliorare gli stimoli propriocettivi a partenza articolare con esercizi sulla tavoletta oscillante.

Uso di materiali sempre più leggeri e sempre più resistenti agli agenti atmosferici.

In conclusione possiamo affermare che, a parte le specifiche patologie ricordate e a parte rari casi di chinetosi, il windsurf non è uno sport pericoloso, perché la maggior parte delle lesioni è rappresentata da contusioni o da traumi di lieve importanza; richiede però una attenta valutazione delle proprie specifiche capacità ed abilità tecniche e della propria preparazione di base in rapporto alle condizioni atmosferiche con cui si è confrontati.

Solo così potrà evocare e farci gustare pienamente tutte le sensazioni uniche e irripetibili del proprio corpo libero, felice, armoniosamente sintonizzato con gli elementi e con le forze della natura. ■