



ABC

CHIROPRATICA

WWW.CHIROPRATICA-ABC.IT



Traumi comuni nella pratica del windsurf



Abbiamo la fortuna di praticare uno sport bellissimo ed a contatto con la natura. Negli anni le tecniche e le attrezzature si sono evolute e divertirsi risulta ovviamente più facile. Nonostante ciò dipendiamo dalla variabilità degli elementi, dal condizionamento fisico e dalla preparazione tecnica. Anche quando tutto ciò (che merita approfondimenti specifici) risulta sotto controllo, la pratica del windsurf non è esente dalla possibilità di infortuni. Quest'ultimi si sviluppano a seconda delle variabili di cui sopra, dalla condizione incontrata e dalla disciplina praticata.

*Di seguito vedremo una statistica sugli infortuni prevalenti e le loro possibili cause. In un secondo momento valuteremo gli infortuni principali singolarmente, considerandone vari aspetti: **cause, anatomia e fisiologia, prevenzione e trattamento, predisposizioni, tecnica del windsurf, materiali**. L'incidenza dei traumi riportati è abbastanza variabile a seconda dell'autore/studio consultato ed inoltre varia da specialità a specialità. Abbiamo comunque "tirato le somme" e riassunto i dati a nostra disposizione.*



L'incidenza totale annuale dei traumi varia dall'1 al 22% (3) ed è comunque dipendente dalla specialità praticata(1). Secondo altri dati, rischiamo un trauma ogni 174 uscite (2), (considerando i giorni disponibili e quelli di vento...praticamente mai! In realtà dobbiamo considerare la preparazione fisica e lo stato dei materiali, in quanto questo studio prende in considerazione windsurfisti con una media di 87 uscite all'anno ed abbastanza preparati). Comunque nel wave e nello slalom la percentuale di infortuni è quasi doppia (1,8%) rispetto al race (0,8%) ed al freeride (0,9%).

Nel wave i traumi contusivi (botte ed abrasioni) sono abbastanza comuni, così come le distorsioni a ginocchia e caviglie, in questa disciplina ci sono anche il 250% più possibilità di stirarsi un muscolo rispetto al race. In generale la metà dei traumi riportati (45% circa) è costituita da stiramenti muscolari e fino al 33% dei casi da traumi ai legamenti, di cui le aree maggiormente colpite sono le caviglie, le ginocchia, le braccia, i gomiti e le spalle. Una cosa molto



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



importante (4) da ricordare è che **planiamo con i piedi fissi nelle straps e questo, generando traumi distorsivi in caso di caduta, è la maggior causa di stiramenti e rotture dei legamenti del ginocchio e della caviglia (FOTO 1)**; i traumi legamentosi all'arto inferiore sono infatti molto frequenti(33%)(la regolazione delle straps è importantissima!).

In passato sono state riportate anche fratture dell'arto inferiore causate da distorsioni dovute allo stesso meccanismo. Il **22% dei nuovi traumi sono invece stiramenti lombari i quali rimangono spesso cronici e si ripresentano poi nel 34% dei casi. La maggior parte dei problemi(5) deriva dal contatto con l'attrezzatura (64%) e solo il 12% dal contatto con l'acqua. Ad ogni modo la causa frequentemente è la soprainvelatura (43%) che spesso induce catapulte (57%)(FOTO 2)**. Le situazioni di maggior rischio sono infatti i salti, le catapulte e le cadute in velocità. In genere gli incidenti (9) si verificano quasi sempre dopo due ore di windsurf ed inoltre nella metà dei casi praticando wave o comunque manovre impegnative (FOTO 3), e la causa del trauma è quasi sempre secondaria ad un errore tecnico. Da qui si evince la necessità di avere una condizione fisica adeguata e di prendersi le opportune pause anche durante una stessa session di windsurf (questa è una cosa che si vede fare di rado). Si è anche relazionato(10)il mal di schiena cronico all'azione di inarcamento(aumento lordotico) della schiena durante l'atto del "pompate la vela", specialmente in regata. In realtà il problema consiste nel **resistere al carico della vela con le braccia distese e la schiena flessa (FOTO 4)**, quest'ultima infatti nel windsurf viene sollecitata molto in flessione e spesso anche in flesso/rotazione (7) come nel freestyle, il che favorisce un maggior carico sui dischi, sui legamenti e sui muscoli propri della colonna.

Altri traumi riportati includono: otiti, danni timpanici, traumi all'occhio, scottature, schegge, punture di medusa, neuropatie degli arti superiori (11), rottura del muscolo pettorale maggiore (12). Sono state descritte anche lesioni del midollo spinale ed in passato sono stati riportati anche due decessi(8). Non esiste una grande differenza (6) nella tipologia dei traumi fra amatori e professionisti, infatti le statistiche sono sovrapponibili.

Detto questo vi lasciamo alle vostre riflessioni e vi rimandiamo alle nostre pubblicazioni successive, in cui descriveremo più nel dettaglio le dinamiche e le soluzioni, anche preventive, dei singoli traumi.





ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



TABELLA RIASSUNTIVA DEI TRAUMI NEL WINDSURF

%	area/tipologia	cause	specifiche
64	traumi in generale	contatto attrezzatura	causati in genere da soprainvelatura – stanchezza - errore tecnico
12	traumi in generale	contatto acqua	“
30	caviglia	torsione	foot- straps
25	ginocchio	“	“
44	stiramento muscolare	varie	----
22	schiena	stiramento	cronici / ricorrenti nel 34% dei casi
20	lacerazioni	contatto	ferite - abrasioni
15	testa	“ (no casco)	50% con concussioni
15	torace	“	-----
15	trauma serio	varie	ricovero ospedale
14	fratture in generale	“	anche ginocchio per torsione (straps)
9	arti superiori	“	anche lussazioni spalla
4	legamenti	“	rottura
non definita	altri traumi vari	“	otiti-timpano-occhio-scottature-ricci-schegge-neuropatie- rotture muscolari-danni midollari

Il prossimo articolo riguarderà la schiena.

Buon Vento

Dr. Andrea Carlucci

Vi rammentiamo che Il Dr. Carlucci, sulla base della letteratura scientifica, ha preparato un sondaggio riguardante i traumi nel windsurf sul territorio italiano. Il sondaggio è stato divulgato online con la collaborazione di Simmer Style Italia e 4Windsurf. Vi invitiamo a partecipare numerosi; i risultati verranno pubblicati in questa sede non appena saranno rielaborati alla chiusura del sondaggio stesso. Questo è il link: www.chiropratica-abc.it/sondaggio.asp



ABC

CHIROPRACTICA

WWW.CHIROPRACTICA-ABC.IT



Bibliografia:

1. Br J Sports Med, 2006 vol. 40(4) pp. 346-50. Incidence of sports injuries in elite competitive and recreational windsurfers. Dyson, R; Buchanan, M; Hale, T
2. Sportverletz Sportschaden, 1999 vol. 13(4) pp. 107-11. [Injury mechanisms in windsurfing regatta]. Prymka, M; Plötz, GM; Jerosch, J
3. Br J Sports Med, 1988 vol. 22(3) pp. 95-7. Injuries in sailboard enthusiasts. McCormick, DP; Davis, AL. Rate and types of injuries experienced by boardsailors.
4. Scand J Med Sci Sports, 1995 vol. 5(5) pp. 311-2. Injuries in windsurfing due to foot fixation. Witt, J; Paaske, BP; Jørgensen, U
5. Wilderness Environ Med, 1999 vol. 10(4) pp. 218-25. Windsurfing injuries: results of a paper and Internet-based survey. Nathanson, AT; Reinert, SE
6. Sportverletz Sportschaden, 2001 vol. 15(2) pp. 50-4 [Injury patterns and prevention in World Cup windsurfing]. Gosheger, G; Jägersberg, K; Linnenbecker, S; Meissner, HJ; Winkelmann, W
7. Phys Sportsmed, 2002 vol. 30(5) pp. 15-24. Windsurfing injuries: added awareness of diagnosis, treatment, and prevention. Rosenbaum, DA; Dietz, TE
8. Eur J Emerg Med, 2002 vol. 9(2) pp. 149-54. Severe accidents due to windsurfing in the Aegean Sea. Kalogeromitros, A; Tsangaris, H; Bilalis, D; Karabinis, A
9. Sportverletz Sportschaden, 2003 vol. 17(3) pp. 118-22. [Mechanisms and prevention of windsurfing injuries]. Petersen, W; Rau, J; Hansen, U; Zantop, T; Stein, V
10. Sports Med, 2009 vol. 39(2) pp. 129-45. The epidemiology and aetiology of injuries in sailing. Neville, V; Folland, JP
11. Muscle Nerve, 1999 vol. 22(7) pp. 944-5. Lateral antebrachial cutaneous neuropathy in a windsurfer. Jablecki, CK
12. Br J Sports Med, 2006 vol. 40(4) pp. 346-50. Incidence of sports injuries in elite competitive and recreational windsurfers. Dyson, R; Buchanan, M; Hale, T