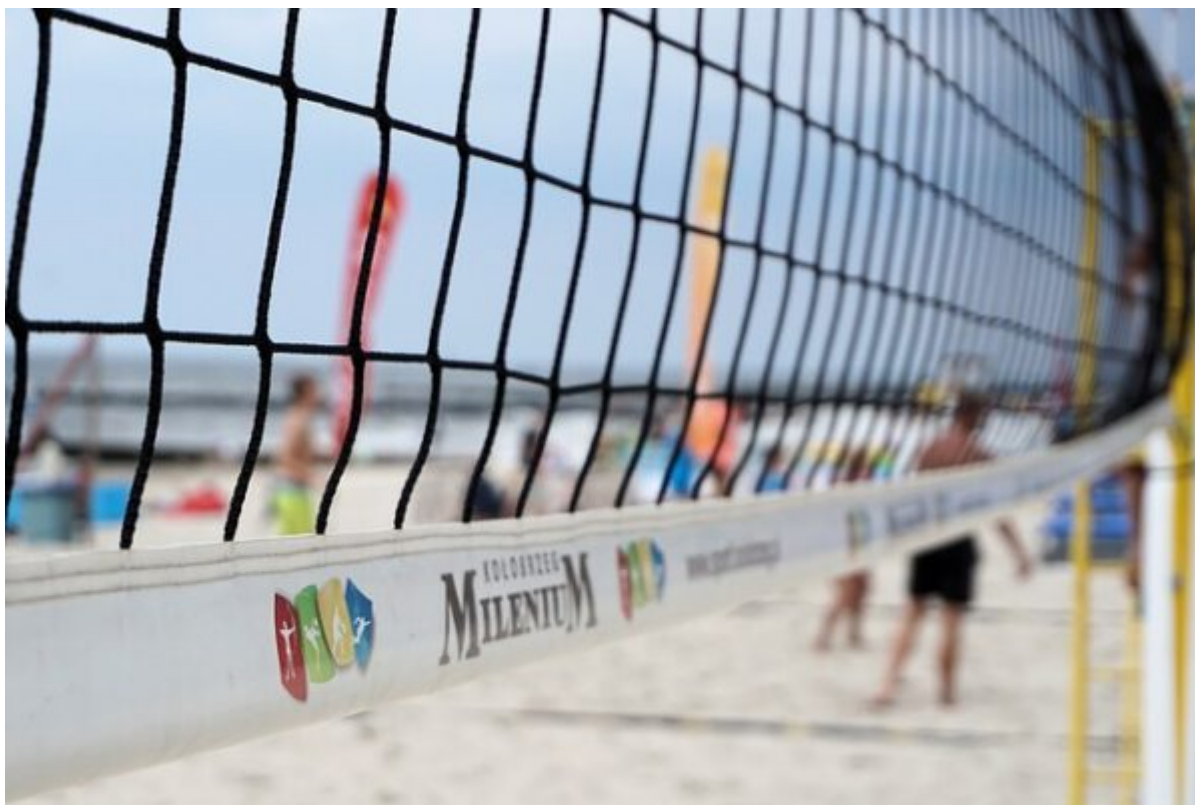


Beach volley: i rischi per l'estate



Alto rischio di infortuni per chi gioca a pallavolo sulla spiaggia: caviglia e ginocchio sono i maggiormente interessati.

Chi non ha mai giocato a palla sulla riva della spiaggia. Ora, i lidi sono attrezzati con veri e propri campi regolamentari di **beach volley**. Ma attenzione ai tipici infortuni di questo sport estivo, avverte lo specialista Guarino intervistato da **Adnkronos**: la veemenza e la competizione cui si è naturalmente spinti nel corso di una partita ci potrebbe portare a slanci e scatti cui il nostro corpo potrebbe non essere abituato, specie dopo un inverno sedentario. Di qui, i consigli a quanti giocheranno a **beach volley** a non sottovalutare i **rischi per l'estate**. Rischi che coinvolgono soprattutto le articolazioni e i muscoli. A farne le conseguenze sono, innanzitutto, caviglie e ginocchio.

«La veemenza con la quale si affronta la partita - osserva lo specialista sulle pagine della nota agenzia di stampa - porta a sollecitare i muscoli a volte in maniera esasperata e questo può innescare quella catena di eventi lesivi che va dal semplice allungamento fino alla lacerazione muscolare». Di qui, il primo consiglio per non farsi male: non esagerare e tenere sempre presenti i propri limiti. «In caso di dolori, una **borsa del ghiaccio** può tornare utile, ma se persistono è

necessario rivolgersi al medico specialista».

La **terapia del ghiaccio** è, sicuramente, quella che ha sempre maggior successo per i piccoli infortuni. In farmacia, si vendono confezioni di ghiaccio “liquido” da mettere in freezer e utilizzare più volte. Basteranno tre giorni con applicazioni da 20 minuti ogni due ore per ridurre l’infiammazione.

Non bisogna sottovalutare neanche il problema che potrebbe derivare dalle temperature elevate delle spiagge e l’umidità estiva: fattori questi - conclude Guarino «che sottopongono a stress l’apparato cardiovascolare e respiratorio. Per questo il paziente che ha delle patologie cardiovascolari, specialmente se in età avanzata, deve prestare maggior attenzione. Lo stesso vale anche per i bambini per cui è consigliato praticare questo sport, ma vivendolo come un gioco, un modo divertente per socializzare e non come una competizione agonistica».