

NON SOTTOVALUTARE LA SPALLA

Tra le articolazioni a rischio di infortunio c'è infine la spalla, con i danni provocati da cadute, contatti, ma anche da piccoli traumi che si sommano l'uno all'altro, soprattutto negli sport che prevedono lanci come il tennis, il baseball e il volley. In tutti questi casi "essere giovani aiuta a farsi meno male", rassicura **Enzo Vinci**, dell'Unità Funzionale di Chirurgia della Spalla di Humanitas Gavazzeni. Ma ci sono anche controindicazioni: "nel caso della lussazione alla spalla, avere un'età inferiore ai 22 anni espone in misura maggiore alla recidiva, anche senza un secondo nuovo trauma. Questo accade perché il tessuto è ancora 'immaturo' e la riparazione naturale è meno efficace".

Come evitare, dunque, ricadute? Vale una regola assoluta, che è quella di "avere un'adeguata ed equilibrata preparazione atletica – sottolinea il dottor Vinci –. Ma è importante anche saper eseguire il gesto tecnico nel migliore dei modi, ben guidati da un allenatore esperto e preparato".



Enzo Vinci