



## ANIFA

Associazione Nazionale dell'industria farmaceutica dell'automedicazione

### COMUNICATO STAMPA

## Vademecum dello sciatore

### Come affrontare i piccoli incidenti di “percorso” sugli sci, anche con l'aiuto dei farmaci di automedicazione

Roma, 4 febbraio 2013 – La stagione sciistica è ormai nel pieno e come ogni anno gli appassionati affollano le piste per la settimana bianca o anche solo per il week-end. Spesso ci si improvvisa però provetti sciatori passando direttamente dalla scrivania dell'ufficio agli sci senza un'adeguata preparazione. Secondo un'indagine promossa da **ANIFA – Associazione Nazionale dell'Industria Farmaceutica dell'Automedicazione** – oltre il **70% degli Italiani** dichiara di aver “avuto a che fare” con un imprevisto nel praticare attività sportive. Tra i piccoli incidenti più frequenti: **dolori muscolari e articolari (oltre il 65%), distorsioni (23,5%), ematomi (14%) ferite ed escoriazioni (12%)**.

E se l'imprevisto sulle piste da sci è sempre in agguato, è bene non farsi trovare impreparati e saperlo “trattare”. Ecco quindi alcune regole da tenere sempre a mente:

- Non ci sono limiti d'età per praticare lo sci. Si può iniziare già a 4 anni e proseguire tutta la vita sempre che non si soffra di patologie cardiovascolari, polmonari o dell'apparato muscolo-scheletrico. Vietato invece alle donne in gravidanza per rischio cadute.
- E' importante sempre prepararsi, per dare la possibilità al fisico di sopportare al meglio il carico di lavoro richiesto durante l'attività sciistica. Quando si programma la famosa settimana bianca è bene iniziare un allenamento costante e graduale almeno 2 mesi prima, in modo da ridurre al minimo i rischi dei traumi tipici dello sciatore. Necessario un po' di stretching qualche minuto prima di affrontare le piste.
- Usare prudenza scegliendo le piste più adatte alle proprie capacità tecniche, non eccedere con il cibo durante il pranzo ed evitare bevande alcoliche, fattori che pregiudicano la reattività muscolare e la concentrazione. Non pretendere troppo da se stessi: è provato che il maggior numero d'incidenti avviene nelle ultime ore di attività a causa della stanchezza. E' importante imparare a “leggere” alcuni indicatori di fatica, quali l'affanno, l'astenia, o debolezza e un rallentamento della velocità di reazione.
- Le conseguenze più comuni dovute alle cadute dagli scii sono le distorsioni, gli strappi muscolari e le contusioni. Se non gravi questi particolari traumi possono essere curati **con i farmaci di automedicazione, quelli contraddistinti dal bollino sorridente**

**posto sulla confezione** acquistabili senza ricetta medica. Utilizzati in maniera responsabile, costituiscono infatti la risposta più efficace e rapida per affrontare i sintomi causati dai lievi disturbi. Ecco quindi un vademecum per essere pronti ad interventi di emergenza, anche sulle piste:

- In caso di **distorsioni, strappi e slogature** - particolarmente frequente nello sciatore la distorsione al ginocchio - tenere l'articolazione a riposo per evitare di aumentarne l'infiammazione. Applicare una borsa con il ghiaccio e usare localmente prodotti (pomate, creme, unguenti) **a base di antinfiammatori non steroidei, i FANS diclofenac, naprossene, ibuprofene**, che oltre alle loro proprietà antinfiammatorie sono anche in grado di calmare il dolore. Se il dolore è spiccato può essere utilizzato, per brevi periodi di tempo, **lo stesso tipo di farmaci in automedicazione per via orale (diclofenac, naprossene, ibuprofene, ketoprofene)**.
- Le cadute possono provocare **ematomi** (i classici lividi). I più frequenti e leggeri tendono a risolversi spontaneamente nel giro di pochi giorni. Nei casi più seri, per accelerare il "riassorbimento" del sangue fuoriuscito dai vasi sanguigni e quindi migliorare la circolazione venosa superficiale, possono essere usati **farmaci di automedicazione a base di escina, oxerutina, irudina, eparina sodica, eparan solfato, sulfomucopolissaccaridi**.
- In caso di **ferite ed escoriazioni**, pulire accuratamente la parte con acqua fredda e sapone aiutandosi con garze sterili (mai con cotone idrofilo) procedendo dalla lesione verso l'esterno per non sporcare ulteriormente la ferita. Dopo la pulizia si può applicare un disinfettante, preferibilmente non alcolico, **a base di clorexidina, cloro, iodio e iodopovidone, acqua ossigenata, mercurio**. Proteggere la ferita con garza sterile e cerotti. Ci sono anche **prodotti cicatrizzanti** (disponibili anche sotto forma di garze medicate) che accelerano la cicatrizzazione e svolgono un'azione antibatterica. Se la ferita non guarisce, ma tende ad arrossarsi, a gonfiarsi eccessivamente e a far male o se, addirittura, si osservano delle striature rossastre che risalgono dalla ferita, probabilmente c'è un principio di infezione. In questi casi disinfettare ancora la ferita e sottoporsi all'esame del farmacista o del medico.
- Usare sempre gli occhiali per **proteggere gli occhi** non solo dal sole ma anche dal vento. In caso di piccole irritazioni si possono usare **colliri anticongestionanti**, se la situazione è un po' più seria si possono usare colliri antibiotici o disinfettanti (**iodopovidone, benzalconio cloruro, clorexidina**).
- Ricordarsi che in montagna il rischio scottature è maggiore che in spiaggia: quindi usare sempre protezioni solari e in caso di necessità non dimenticare di utilizzare un **antistaminico e cortisteroidi a bassa media potenza**. Coprire la testa, orecchie e gola per proteggersi dal freddo e dal vento.

**Secondo l'indagine ANIFA 6 italiani su 10 ricorrono ad un farmaco di automedicazione in caso di imprevisti sportivi.** E' importante però tenere a mente una regola: **prima di assumere un farmaco di automedicazione leggere attentamente il foglietto illustrativo e rivolgersi al farmacista o al medico in caso di dubbio.** Situazioni più gravi, come ad esempio la rottura di un arto o una ferita grave, richiedono invece la valutazione tecnica di un medico ed è quindi consigliabile chiamare soccorso o recarsi al più presto in una struttura ospedaliera.