

# Alvaro Dal Farra

RECUPERARE IN FRETTA E BENE GLI INFORTUNI | ✍️ Marco Resenterra | 📷 Lorenz Holder



**Ciao, ci vuoi raccontare cosa ti sei fatto e com'è successo?**

Mi sono rotto il legamento crociato destro atterrando da un semplice 360 a fine giornata... Che fosse stato dichiarato come ultimo salto?

**Come stai lavorando/hai lavorato per recuperare l'infortunio?**

Prima mi sono preparato all'operazione: la cosa fondamentale era riprendere l'estensione e il piegamento della gamba, che con il versamento e l'ematoma nel ginocchio rischiavo di perdere. Una volta fatto questo, avendo ottenuto una buona mobilità ho lavorato per aumentare la massa muscolare del quadricipite con tanta bicicletta ed esercizi di potenziamento, in modo che il muscolo potesse dare più stabilità al ginocchio

e compensasse il legamento rotto. Ora, dopo l'operazione al legamento, sto facendo la stessa identica cosa, solo che in più ho un legamento nuovo ricavato da parte del mio tendine rotuleo.

**A livello mentale invece cosa ti ha portato l'infortunio? Pensi che tornato in snowboard sarà lo stesso o sarai un po' più in para?**

Una volta recuperato tutto e fatto la giusta riabilitazione, che sarà molto lunga (almeno 4 mesi), il mio ginocchio sarà come nuovo e il rischio sarà lo stesso di prima. Comunque non ho più voglia di farmi male e cercherò di stare più tranquillo, soprattutto di essere più allenato e non andare in snowboard senza una giusta preparazione.

**Hai avuto altri infortuni in precedenza?**  
Eh, purtroppo sì.

**Tu vai solo in snowboard o segui una preparazione atletica, magari con una dieta?**

Seguo una preparazione atletica ed una giusta alimentazione di base, anche se ora come ora, essendo il mio impegno sulla tavola e sulla moto diminuito un bel po', diciamo che mi piace sgarrire... Comunque cerco di essere sempre preparato e allenato prima di fare lo snowboard... Tutti questi infortuni almeno a farmi capire qualcosa sono serviti.

**Quanto conta la preparazione a secco (palestra o altri allenamenti) nel rendimento nello snowboard? E nella preven-**

**zione degli infortuni?**

La preparazione conta l'80% se non di più, con una buona preparazione riesci ad evitare infortuni e a raggiungere i risultati più facilmente perché il tuo fisico è pronto a soffrire e resiste di più a tutto. Con una buona preparazione ci si diverte anche molto di più.

**Hai dei consigli da dare ai nostri lettori nel caso si infortunassero (speriamo di no)?**

Appena vi fate male fatevi vedere da specialisti, da medici e fisioterapisti che seguono sportivi del nostro genere. Il pronto soccorso usatelo solo per la documentazione e il primo intervento! Se volete un consiglio chiamate subito Luca, il mio fisioterapista (044 5360644).

Quando vi fate male non perdetevi tempo ad aspettare di vedere cosa succede, i primi giorni sono sempre i più importanti e lì si fa il grosso del recupero.

**Come si fa a non farsi mai male?**

Non lo so, non l'ho ancora capito... Comunque sicuramente seguendo una preparazione atletica, una giusta dieta, dormendo bene e non sconvolgendosi alle feste il giorno prima di andare a rideare... Già con queste piccole cose sicuramente gli infortuni si possono ridurre. Poi facendo uno sport del genere i rischi si conoscono, per questo bisogna cercare di essere il più preparati possibile.

