Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemoral Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato...ci siamo !

DANIELE MUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

V convegno medico organizzato dalla Associazione medici sportivi e di ordini sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner - 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva e ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CAOS !!!

Convegno di medicina dello sport in occasione della Maratonina all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Aggiornamento il 24 maggio con la Maratonina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Giglioli per la presentazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Natale l'appuntamento tradizionale con la Maratonina di Prat

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed Ortopedia-Traumatologia al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo ?

Il principio del vaglia

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motoria funzionale nelle disabili

Il kinesiotaping : moda o realtà ?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi .... ma che caos !!!

Parliamo di Fibrodisplasia.....

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT ROUGHMANENTO

ALIMENTAZIONE - INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla festa bianca di Prato

L'osteomia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT: "BENEFICI E DANNI DA SPORT"- IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 24 FEBBRAIO

Medici a infermieri a rischio influenza !! Ma attenzione a sicco e in seguito per tutti !

Italiani, popolo di maratoneti

La vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE ... STOP ALL'ATTACCO

Una vecchia nuova novità per l'attesa .... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua

L'incicliopedia della faisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso !

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e infortuni all'ippo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa !

Serata di assessore al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La subalpina. III Congresso Nazionale Kinesioscapolare

...ma il kinesiotaping funziona davvero ?

Il principio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il dr Luca Magni

INFORTUNI DEL PODISTA :TENDINITE DELL' 'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 1° CONVEGNO NAZIONALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti ?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita !!

L'ULTRAMARATONA ,FA BENE O FA MALE ?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore ?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre !!

Doping: positivo 3% dilettanti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informazione Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2 eventi sportivi/atleti del 7 e 8 marzo 2012

Chi corre vivo più a lungo !

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti maturi diventati tragedia nello sport !!!

Le verifiche importanti, a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smilea di Montale

LA RIANIMAZIONIO CARDIOPOLMONARE COME PREVENZIONE DECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' nascono la SCUOLA DELLO SPORT CONI e FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping .. gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini: medici sportivi, una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI: SFATIAMO un mito, i controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo.

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici ricidivanti : quali conseguenze ?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT TORNA LA LOTTA PICATTO DI TENDOPLURIOSSEI ATTIVE

PER GLI ATLETI: Un braccioletto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada ?

Ma il pomodoro aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio: che bocciatura !!!!

Il medico e il dramma di Muentac: «Morto per 78 minuti. Poi mi ha salvato»

la Medicalsport sarà' uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'UOVO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA !!!

l'acqua : anche la memoria migliora !!!!

Colpo della strega ,italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " al Maurri !!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore ? Ascolti rilevanto con l'AUTOMASSAGGIO !!!

Correre nelle ore di buio : consigli per il podista

CRAMPI .... Mamma mia che dolore !!!!

Il Ghiaccio .... consigli per l'uso !

Riabilitazione delle amputazioni dell' arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatia e sport di squadra

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Ipertensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systems

La Disabilita' negli sport di squadra: la cardiopatia

La Disabilita' negli sport di squadra

La tesaterapia di ultima generazione - FTS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terrazia MISTEROSA : LA CRM TERAPIA !!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo sogno inaguivocabile del ricondizionamento atle.

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia !!!! Ho il bacino spostato !!!!

3.11.2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coscia che non migliora ... e se fosse una MIOSITE OSSIFICANTE ?

La tesaterapia questa sconosciuta !!!!!

Gli integratori nello sport , questi sconosciuti !

Cosa sono gli OMEGA 3 ?

Lombalgia: meglio il stiatex o il metodo mc Kenzie ?

Un dolore al ginocchio un po' particolare (l'Hoffite) !

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nell

il podismo : sport popolato da atleti evidenti :

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula .... questa sconosciuta !!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE:TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

Il superallenamento

La fascite plantare : un problema serissimo per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT - consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzulella e' CAFFE' contro la fatica fisica .... ma è proprio vero ?

DOMS (dolore) - cosa succede nei muscoli sovrasessi a DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate : la stagione della FRUTTA !

la Maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onda d'urto

Piantari ai. piantari no ?

Share

CONDROPATIE E INTEGRATORI

RUOLO DEGLI INTEGRATORI NELLA CONDROPATIA SPORT-CORRELATA Prato 13 giugno 2013
Di dai Alice Magnini

RUOLO DEGLI INTEGRATORI NELLA CONDROPATIA SPORT-CORRELATA

Prato 13 giugno 2013

Di dai Alice Magnini

La CARTILAGINE è un Tessuto connettivo di sostegno costituito da condrociti circondati da matrice extracellulare contenente fibre collagene ed elastiche, glicoproteine e proteoglicani

Cartilagine IALINA Superfici articolari Cartilagini costali Cartilagini naso, laringe, trachea

Cartilagine ELASTICA Padiglione auricolare Meato uditivo esterno Tuba uditiva Epiglottide

Cartilagine FIBROSA Dischi intervertebrali Sinfisi pubica Inserzioni tendinee

CARTILAGINE ARTICOLARE Fibre collagene tipo II (15-20%)ECM costituita da proteoglicani specifici (aggrecano) e alcuronati(Supporto cartilagini comprimono elevati garantendo un movimento con bassa coefficiente di attrito

CARTILAGINE

Vascolarizzazione pressochè assente

Scarso potenziale rigenerativo

Scarsa capacità migrazione nelle zone di difetto

DANNO CONDRALE

che porta a DEGENERAZIONE ARTICOLARE

DATE QUESTE CARATTERISTICHE UN DANNO CONDRALE DETERMINA L'INSORGENZA DI UNA CASCATE DI EVENTI BIOCHIMICI E MECCANICI CHE PORTANO ALLA PROGRESSIVA DEGENERAZIONE ARTICOLARE

Condropatia POST-TRAUMATICA

Trauma diretto o indiretto

Distorsione

Sublussazione /lussazione articolare

Fratture,esiori cartilaginee tendenzialmente focali che si accompagnano a microfratture dell'osso subcondrale

Generalmente associata a lesioni capsulo-legamentoseFluido determinante to investimento a forza lesiva e l'atteggiamento dell'articolazione al momento del trauma.

Condropatia da sovraccarico funzionale

Aumento concentrazione forza di carico per unità di superficie

Alterazioni posturali

Gesto atletico

Carichi di lavoro inadeguati/scarso tempi di recupero

Alterazione asse di movimento Lesioni capsulo-legamentose con instabilità cronica

Rammollimento — Fissurazione — Erosione superficiale —Esposizione osso subcondrale

CONDROPATIA SPORTIVO

GINOCCHIO CAVIGLIA

femoro-rotulea Alterata distribuzione dei carichi su tibiostatagcalcaga

Ripetute sollecitazioni della sottostrategalica ettibio-peroneale ++ comparto mediale

CLINICA

Molto variegato in base alla modalità di lesione e al tipo di cartilagine dolore ritardo scrosco articolare blocco articolare segni specifici (condropatia femoro-rotulea)

TRATTAMENTO

Lesioni piccole e scarsamente sintomatiche Lesioni diffuse e/o degenerative

CONSERVATIVO

FISIOKINESITERAPIA FANS

CONDROPROTETTORI

VISCOSUPPLEMENTAZIONE

INFILTRAZIONI FATTORI DI CRESCITA

Lesioni focali

CHIRURGICO

RIPARATIVA

SOSTITUTIVA

RIGENERATIVA

PALLIATIVA

prevenzione e trattamento degli infortuni osteoarticolari tipici in alcune discipline sportive che causano un superlavoro articolare ed una stress da sovraccarico funzionale.

INTEGRATORI UTILI NELLE CONDROPATIE

GLUCOSAMINA

Stimulation of proteoglycan production by glucosamine sulfate in chondrocytesisolated from human osteoarthritic articular cartilage in vitroBassleer C et al 1998 Osteoarthritis and Cartilage. 6, 427-434

Aminozucchero componente della matrice extracellulare e del liquido sinovialeMiglior fonte della molecola è la forma solfatata

Stimola la sintesi del GAG e PG da parte dei condrociti e di acido ialuronico dai sinoviociti

Meccanismo d'azione non completamente noto

Effetti terapeutici con terapia prolungata

Cautela in soggetti allergici a crostacei, con alterazione della tolleranza glicidica, in terapia con coumadin

CONDROITIN SOLFATO

Mucopolisaccaride ad alto peso molecolare componente della cartilagine articolare

PM tra 5000 e 20000 Dalton

esercita massimo effetto condroprotettivo

Nell'animale da esperimento gli effetti principali del principio attivo sono risultati l'azione sulla riparazione ossea e l'attività antiartritica

Interferisce con l'attività di enzimi lisosomiali ad azione degradativa sulla cartilagine articolareAzione sinergica con glucosamina

METILSULFONILMETANO

Meta-Analysis of the Related Nutritional Supplements Dimethyl Sulfoxide and Methylsulfonylmethane in the Treatment of Osteoarthritis of the KneeBrien et al. Evid Based Complement Alternat Med. 2011

forma organica dello zolfo (CH3-SO2-CH3) che si trova nel latte e latticini, nella carne e nel pesce, nella frutta e in vari vegetali

MSM fornisce zolfo che è uno dei componenti del glutatione, potente antiossidante, utile per combattere il danno da radicali liberi.

Aiuta i processi riparativi di tessuti con significativo contenuto in collagene essendo fondamentale per la sintesi dei PG

Proprietà analgesiche e antiinfiammatorie

FITOTERAPICI

Current Nutraceuticals in the management of osteoarthritis: a review.Akhar N et al. Ther Adv Musculoskelet Dis 2012 4(3):181-207

Queste sostanze sono utilizzate ma varia combinazione e a vari dosaggi in diverse patologie.

Gli effetti osservati sono principalmente antiossidanti e antiinfiammatori.

In una review del 2012 sono stati esaminati i vari studi clinici effettuati e sono stati evidenziati effetti su riduzione del dolore, miglioramento della funzionalità articolare e ricorso all'uso di farmaci analgesici e antiFI

Uncaria tomentosa e uncaria guianensis Zingiber officinalis (ginger)Harpagophytum procumbens (artiglio del diavolo)Punica GranatumAnanas comosus Boswellia Serrata (Indian olibanum) Curcuma longa

BOSWELLIA SERRATA

Efficacy and tolerability of Boswellia serrata extract in treatment of osteoarthritis of knee--a randomized double blind placebo controlled trial.Kimmatkar N. et al. Phytomedicine 10(1):3-7, 2003

Importante la titolazione.... 95%

non blocca la sintesi delle PG, quindi manca effetto gastrolesivo

dosi 100-200mg e 25i estraggono dalla pianta i cosiddetti «acidi boswellici», acidi triterpenici pentaciclici che esplicano un potente effetto antiinfiammatorio

Inibizione della 5-lipossigenasi con conseguente blocco della cascata dell'acido arachidonico e della sintesi di mediatori della flogosi

Inibizione della migrazione dei polimorfonucleati

Inibizione della liberazione di elastasi, enzima proteolitico responsabile della degradazione del PG della E.

CMCURCUMA LONGA

Cyclooxygenase inhibitory natural products: current status.Jachak SM. Curr Med Chem 13: 659-678, 2006

Dosi 200mg x2Curcumina (diferuloilmetano) è una delle sostanze coloranti ottenute dalla lavorazione dei rizomi della pianta

Utilizzata nella medicina ayurvedica nel trattamento di mnti, infezioni dermatologiche e affezioni del tratto urinario

Inibizione sintesi di elastasi e metaloproteasi ad azione catabolica

Azione antiinfiammatoria per inibizione 5-lipossigenasi e ciclosegnasi (principalmente Cox-2)

ARTIGLIO DEL DIAVOLO

Dosi 360mg/ principi attivi sono costituiti da glicosidi contenuti nelle radici della pianta (Harpagoside, harpagide, e procumbide)

Attività antiossidante: potenzia l'azione di sistemi attivi contro i radicali liberi derivanti dalla perossidazione lipidica e attività scavengerAttività analgesica e antiinfiammatoria

CONCLUSIONI

Studi clinici effettuati su osteoartrosi

Non conformità dei risultati degli studi riguardo l'efficacia sulla progressione della patologia artrosica

Consenso diffuso sull'utilità in prevenzione negli sportivi soprattutto nei soggetti a rischio (età, instabilità cronica, lesioni capsulo-legamentose)

Riduzione assunzione farmaci analgesici e antiinfiammatori

Utile utilizzo integrato dei principi ad azione condroprotettiva ed azione antiinfiammatoria

Utile Integrazione con fisiokinesiterapia ed eventuale viscosupplementazione

copyright © 2005 - 2011 Polambulatorio di Fisiokinesiterapia e Medicina dello Sport
Via del Castagno 72-80 59100 Prato | p.iva: 01537640975 | Privacy Policy Cookie Policy

MEDICAL SPORT

ideaimedia