

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

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MUECCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato 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 SHE CAGS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con l'Amiciusci all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

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

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al Teatro Magnoli di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Funzionale Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabilità

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma chi cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT, BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2012

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza? Il Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

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

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Espos Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgià alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integro fra disabili e non disabili

La pusbalgià. Il Congresso Nazionale Kinesioescenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

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

INFORTUNI DEL PODISTA - I TENDINI DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il IX CONGRESSO MONDIALE 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% di atleti

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

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo!

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori 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 RIANIMAZIONE CARDIOPULMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A 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 recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un braccialeto per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pomelino aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico... il dramma di Muamba: «Morto per 75 minuti... Poi mi ha parlato»

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

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

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

Colpo della strega... Italiani sconorono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere "AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nella 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 superiora

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBEESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Funzionale movement systems

Le Disabilità negli sport di squadra: le cardiopatie

Le Disabilità negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratonina è il nuovo segno inescorrabile del concentramento pre:

handicap e sport

handicap e sport 2

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACLIMPICO

Wheischair rugby

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

11 11 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

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

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli Integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgià: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio... un po' particolare... il Hoffa!!!!

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

il podismo... sport popolato da atleti anziani...

l'influenza dei sali 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 sfiorso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

va la zuccella e "CAFFE" contro la fatica fisica... ma a riprova vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o 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 SPORT

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

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

Nella mia lunga carriera cestistica molte volte mi sono imbattuto in questa "dolorosa" "seccatura muscolare che pur non lasciando esiti", fa passare un brutto "quarto d'ora" al malcapitato che la subisce. E anche adesso, in veste di podista, specialmente al termine di allenamenti cosiddetti "lunghi" o ancora più facilmente alla fine di qualche maratona a cui ho partecipato, devo, talvolta, affrontare questa evenienza antipatica e dolorosa

Ma cos'è il Crampo?

la definizione CRAMPO deriva dal tedesco KRAMPF, ovvero, granchio e convulsione. Il CRAMPO è una contrazione di alcuni distretti muscolari visibile e palpabile improvvisa e involontaria, accompagnata a dolore anche intenso, insorgente sia a riposo sia durante l'attività fisica. Nella maggioranza dei casi i crampi colpiscono i muscoli dell'arto inferiore, tipo i polpacci oppure il quadriceps della coscia

Quali sono le cause?

Un tempo si pensava che la causa fosse la deplezione di Sali minerali che si verificava al termine di una gara particolarmente impegnativa che aveva determinato una profusa sudorazione con conseguente perdita di Sodio e Potassio, specialmente quando l'attività sportiva viene svolta in condizioni ambientali sfavorevoli come succede in caso di temperatura caldo umida. Chi non ricorda il tennista Chang che in preda a crampi nel corso di una partita di finale, si mangiò davanti alle telecamere incrostate e stupefatte una banana, frutto ricco di potassio per ristaginare le perdite di Sali?

E lo è visto anche ad Osaka, ai Campionati Mondiali (dove la temperatura e l'umidità determinavano una sudorazione abbondantissima) con un grande incidenza di crampi nei maratoneti e nei marciatori.

D'altro canto non bisogna dimenticare che

1) lo squilibrio chimico con deplezione di Sali provoca i crampi solo in una piccola porzione di atleti

2) che a parità di sudorazione (pensiamo a una giornata molto calda e afosa trascorsa a riposo sotto il sole), in condizioni di riposo il crampo non si verifica

3) che il crampo si verifica invece anche se si reidrata con acqua e sali i soggetto durante uno sforzo particolarmente pesante.

4) variazioni nel contenuto del sodio nell'organismo non è necessariamente accompagnata da un analogo cambiamento della concentrazione di ione nel sangue. Lo stesso vale di frequente per gli altri elettroliti che, dunque, risultano quasi sempre nella norma ad un prelievo di sangue eseguito dopo la gara in quegli atleti che, per esempio, hanno sofferto di crampi nel corso di una competizione da poco portata a termine e dalla quale hanno magari dovuto ritirarsi proprio a causa dei crampi

E allora?

• In realtà la deplezione di Sali minerali è solo una delle possibili cause di crampi. Se parliamo di soggetti sani e sportivi una delle cause più importanti dei crampi è rappresentata dalla **Fatica**: lo sforzo lungo e prolungato quando si dimostra eccessivo provoca alterazioni biochimiche che portano all'incapacità da parte del muscolo di contrarsi in modo corretto. In un runner dedito a gare di fondo il 90% dei casi di crampi è da attribuirsi a fatica, il 5% all'eccessiva sudorazione e il rimanente ad altre cause, non ultimo lo stress psicologico. Naturalmente il grado di fatica che induce l'insorgenza dei crampi varia in relazione al grado di allenamento del runner in esame, in caso di una amatore la fatica può insorgere anche per allenamenti non particolarmente intensi!

• *(il crampo non va confuso con la contrattura, un fenomeno anch'esso legato alla fatica muscolare. Le differenze principali sono la DURATA e le CARATTERISTICHE DEL DOLORE. Nel caso di contrattura il soggetto a riposo non avverte dolore, al massimo un leggero fastidio, mentre nel caso di crampo, anche interompendo, il gesto atletico il dolore è molto vivo) inoltre una contrattura guarisce in qualche giorno, mentre per il crampo si parla di frazioni di ora*

• Esistono altre cause di crampi in soggetti sani che sono conseguenza di **scarsa circolazione** come avviene in condizioni climatiche sfavorevoli come il freddo o a riposo, prevalentemente di notte quando la temperatura corporea diventa particolarmente bassa oppure per l'assunzione di posizioni innaturali che causano un ostacolo alla normale circolazione

• Ci sono alcuni studiosi che danno importanza all'**accumulo di ammonio** nei muscoli durante lo sforzo. Nel soggetto ben allenato, aumenta la capacità di smaltire tale sostanza; da tale punto di vista, in ogni caso, molto efficaci sembrano essere gli asparaghi, contenuti in alcune bevande per gli sportivi

• Da ricordare uno studio di di Buteyko sulle conseguenze della **iperventilazione**. Quando il respiro si fa troppo frequente eccessivo provoca alterazioni biochimiche che portano all'incapacità da parte del muscolo di contrarsi in modo corretto. In un runner dedito a gare di fondo il 90% dei casi di crampi è da attribuirsi a fatica, il 5% all'eccessiva sudorazione e il rimanente ad altre cause, non ultimo lo stress psicologico. Naturalmente il grado di fatica che induce l'insorgenza dei crampi varia in relazione al grado di allenamento del runner in esame, in caso di una amatore la fatica può insorgere anche per allenamenti non particolarmente intensi!

• Esistono infine **quadri patologici anche gravi** che possono essere alla base dell'insorgenza di crampi. Tali casi non interessano gli sportivi ma è utile conoscerne

1) **legati a patologie neuromuscolari -Associati a problemi del nervo** (ad es forme di denervazione come la stenosi del canale spinale o le polineuropatie, o malattie neurologiche anche importanti come la SLA, la neuromiotonia (Isaac's syndrome) stiffman syndrome) -Associati a problemi del muscolo (Patologie crampiformi familiari, Becker muscular dystrophy Electrically silent deficiency (McArdle's)

2) **Patologie sistemiche** - disidratazione (da diuretici o emodialiisi), -malattie metaboliche (con riduzione di sodio, magnesio, calcio) - malattie endocrine (da ipo o ipertiroidismo, -insufficienza surrenalica - gravidanza (che non è proprio una malattia ma determina delle variazioni degli equilibri endocrini nella donna) - farmaci e tossine

E allora che fare? prima di tutto cercare di prevenire l'insorgenza dei crampi soprattutto in coloro che ne hanno una predisposizione con

1) **CURARE L'IDRATAZIONE** sia nella quantità che nella qualità prima durante e dopo l'attività sportiva (si eviti, così, lo squilibrio idroelettrolitico secondario alla profusa sudorazione l'Assume, infatti, una importanza fondamentale ciò che, specie nei periodi più caldi dell'anno, viene assunto nel corso della competizione o dell'allenamento oppure nelle fasi di recupero fra una seduta e l'altra da parte di chi compie sforzi prolungati e/o si allena a lungo, magari con due sedute quotidiane. Tutti sanno che la disidratazione fa aumentare lo stimolo della sete inducendo gli atleti a bere e che si tendono ad assumere in abbondanza proprio i cibi che contengono le sostanze in cui siamo carenti (chi ha perso molto sudore, per esempio, dà spesso la preferenza ai cibi salati). Non tutti gli sportivi, però, avvertono questa fame selettiva e non tutti, dunque, ricorrono spontaneamente a cibi a bevande che sono i più adatti al ripristino del perfetto bilancio idrico e salino dell'organismo.

Per recuperare l'acqua persa, c'è chi, per esempio, ricorre a bevande o a frutti (si pensi, nel periodo estivo, al melone e all'anguria) che di acqua ne contengono di certo una grande quantità, ma che hanno bassissime concentrazioni in sodio e, soprattutto, bassissimi rapporti sodio/potassio. Lo squilibrio elettrolitico dell'organismo tende così a peggiorare. Poiché è difficile credere che le conoscenze sul contenuto in minerali delle diverse bevande e dei diversi alimenti siano possedute da tutti coloro che corrono (non le ha neanche la maggior parte dei medici...), l'utilizzo delle bevande specifiche per sportivi può essere una comoda scorciatoia per i crampi quando si suda in grande abbondanza

• Se poi vogliamo prendere in considerazione l'**influenza di fattori nutritivi e le varie carenze** che possono essere alla base dell'insorgenza dei crampi allora si può affermare che la carenza più comune è quella di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale (in tal caso può essere utile aumentare l'assunzione di latte parzialmente scremato, yogurt, banane e patate.) Ci può essere anche una carenza di Iodina, acido pantotnico, biotina e magnesio (i Crampi alle gambe sono associati ad una carenza di Magnesio; per integrarlo è consigliato mangiare del pisce (soprattutto halibut e sgombrò), il tofo o degli spinaci. Anche i Semi di zucca essiccati sono ricchi di magnesio.) Anche una **carenza di vitamina C** può causare dolore ai muscoli e alle articolazioni. Se si hanno frequentemente dei crampi alle gambe nel mezzo della notte, si consiglia la preferenza ai cibi salati). Non tutti gli sportivi, però, avvertono questa fame selettiva e non tutti, dunque, ricorrono spontaneamente a cibi a bevande che sono i più adatti al ripristino del perfetto bilancio idrico e salino dell'organismo.

Per recuperare l'acqua persa, c'è chi, per esempio, ricorre a bevande o a frutti (si pensi, nel periodo estivo, al melone e all'anguria) che di acqua ne contengono di certo una grande quantità, ma che hanno bassissime concentrazioni in sodio e, soprattutto, bassissimi rapporti sodio/potassio. Lo squilibrio elettrolitico dell'organismo tende così a peggiorare. Poiché è difficile credere che le conoscenze sul contenuto in minerali delle diverse bevande e dei diversi alimenti siano possedute da tutti coloro che corrono (non le ha neanche la maggior parte dei medici...), l'utilizzo delle bevande specifiche per sportivi può essere una comoda scorciatoia per i crampi quando si suda in grande abbondanza

• Se poi vogliamo prendere in considerazione l'**influenza di fattori nutritivi e le varie carenze** che possono essere alla base dell'insorgenza dei crampi allora si può affermare che la carenza più comune è quella di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale (in tal caso può essere utile aumentare l'assunzione di latte parzialmente scremato, yogurt, banane e patate.) Ci può essere anche una carenza di Iodina, acido pantotnico, biotina e magnesio (i Crampi alle gambe sono associati ad una carenza di Magnesio; per integrarlo è consigliato mangiare del pisce (soprattutto halibut e sgombrò), il tofo o degli spinaci. Anche i Semi di zucca essiccati sono ricchi di magnesio.) Anche una **carenza di vitamina C** può causare dolore ai muscoli e alle articolazioni. Se si hanno frequentemente dei crampi alle gambe nel mezzo della notte, si consiglia la preferenza ai cibi salati). Non tutti gli sportivi, però, avvertono questa fame selettiva e non tutti, dunque, ricorrono spontaneamente a cibi a bevande che sono i più adatti al ripristino del perfetto bilancio idrico e salino dell'organismo.

Per recuperare l'acqua persa, c'è chi, per esempio, ricorre a bevande o a frutti (si pensi, nel periodo estivo, al melone e all'anguria) che di acqua ne contengono di certo una grande quantità, ma che hanno bassissime concentrazioni in sodio e, soprattutto, bassissimi rapporti sodio/potassio. Lo squilibrio elettrolitico dell'organismo tende così a peggiorare. Poiché è difficile credere che le conoscenze sul contenuto in minerali delle diverse bevande e dei diversi alimenti siano possedute da tutti coloro che corrono (non le ha neanche la maggior parte dei medici...), l'utilizzo delle bevande specifiche per sportivi può essere una comoda scorciatoia per i crampi quando si suda in grande abbondanza

• Se poi vogliamo prendere in considerazione l'**influenza di fattori nutritivi e le varie carenze** che possono essere alla base dell'insorgenza dei crampi allora si può affermare che la carenza più comune è quella di calcio, necessario per una contrazione muscolare normale (in tal caso può essere utile aumentare l'assunzione di latte parzialmente scremato, yogurt, banane e patate.) Ci può essere anche una carenza di Iodina, acido pantotnico, biotina e magnesio (i Crampi alle gambe sono associati ad una carenza di Magnesio; per integrarlo è consigliato mangiare del pisce (soprattutto halibut e sgombrò), il tofo o degli spinaci. Anche i Semi di zucca essiccati sono ricchi di magnesio.) Anche una **carenza di vitamina C** può causare dolore ai muscoli e alle articolazioni. Se si hanno frequentemente dei crampi alle gambe nel mezzo della notte, si consiglia la preferenza ai cibi salati). Non tutti gli sportivi, però, avvertono questa fame selettiva e non tutti, dunque, ricorrono spontaneamente a cibi a bevande che sono i più adatti al ripristino del perfetto bilancio idrico e salino dell'organismo.

E allora quali sono i cibi o le bevande consigliate per prevenire i crampi

• Verdure a foglia verde scura

• banane

• Latte

• Formaggio

• Yogurt

• Pesce

• Broccoli

• Prodotti a base di sesamo

• Uova per lo + il tuorlo

• Fegato

• Le erbe consigliate sono il ginkgo, il dong qual, la tarra divaricata, il chinino, l'equisetio, la silice, lo zafferano, l'estratto di bacche di samburo, l'alfalfa, il kelp e la clorofilla.