

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 MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratona 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 CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con l'Assosiasi 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 INQUADRATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti sulla 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 Magnolfi 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 che 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 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO il 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza? 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 benefici di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acua

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 Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa! I benefici

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

La pubalgia... 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 -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 2° 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 lettori

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

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° eventi informativi 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 Smllea 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 sportivo

traumi cranici ricidivanti... 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 pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccasana!!!!

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

La Medicalsport sarà 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 scoprono 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 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

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

Ipertensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Funzionale movement systema

Le Disabilità' negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... FFS system

15 dicembre 2011 Convegno

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

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno ineccepibile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

TORNA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARACALIMPICO

Wheelchair rugby

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

311 2011 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?

Lombalgia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hotfitte!!!!

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 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 sfidioso per tutti gli sportivi

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

...la tazzuolina e "CAFFE" contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share | | | |

Correre nelle ore di buio : consigli per il podista

Pochi podisti hanno la possibilità di fare l'allenamento quando vogliono. La maggior parte dei runners infatti svolgono il loro allenamento prima dell'inizio del lavoro (dalle 05.00 alle 08.00 del mattino) o dopo il lavoro(dalle 17.00-20.00 della sera), secondo il sondaggio americano Usa Time.

Pochi podisti hanno la possibilità di fare l'allenamento quando vogliono. La maggior parte dei runners infatti svolgono il loro allenamento prima dell'inizio del lavoro (dalle 05.00 alle 08.00 del mattino) o dopo il lavoro(dalle 17.00-20.00 della sera), secondo il sondaggio americano Usa Time. Ma questo non è necessariamente una cosa negativa: Gli studi più recenti dimostrano che gli atleti che si allenano prima di colazione bruciano il grasso in modo più efficiente e questo meccanismo si mantiene per tutto il giorno.



Ma se siete abituati ad allenarti all'aperto, lavorando prima dell'alba o dopo il tramonto (e specie in questo periodo invernale dove le ore di crepuscolo e di buio prevalgono su quelle di luce) dovete tenere conto i problemi di sicurezza che si hanno in queste ore notturne: l'alta bassa visibilità e 2) il fatto che il traffico diminuisca. Le strade sono vuote e quindi le auto spesso sfrecciano e non rispettano le piu' elementari regole della circolazione stradale aumentando il rischio di incidenti o peggio.

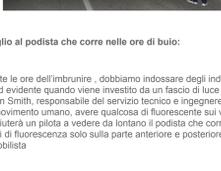
Purtroppo, i corridori, camminatori e ciclisti sono investiti dalle auto molto più spesso di quanto si potrebbe pensare, e talvolta con conseguenze gravissime: quasi due terzi degli incidenti pedonali avvengono di notte, e quasi un terzo degli incidenti mortali si verificano in bicicletta dalle 17.00-21.00 «Noi tutti sappiamo che i conducenti sono spesso distratti», dice Knaack. «Bisogna agire sulla difensiva, perché non siete sempre sui radar di chi vi guida».



Un esempio ce lo ha dato la famosa attrice Reese Witherspoon appassionata di running che è stata investita da una macchina durante l'esecuzione di un allenamento a Santa Monica ma per fortuna, ha subito solo lievi ferite. Secondo il Los Angeles Times, Witherspoon stava correndo in una zona residenziale quando è stata investita in un incrocio con passaggio pedonale da un'automobile che viaggiava intorno 30 km orari

L'attrice è stata portata in un ospedale per il trattamento ed è stato rilasciata poche ore dopo. L'autista un 84 enne è stato denunciato per aver investito un pedone sulle strisce pedonali. L'US Weekly ha riportato che l'attrice ha un subitolo trauma cranico e una ferita lacero contusa alla fronte e che un grande albero vicino all'incrocio avrebbe potuto impedire la visuale del conducente. Non sappiamo se Witherspoon corresse con auricolari, ma lei è stata spesso fotografata facendo jogging con le cuffie

E se questo è capitato con la luce del sole, immaginatevi quello che può succedere di notte!!!



Come fare allora?

Proviamo a dare qualche consiglio al podista che corre nelle ore di buio:

1)renditi visibile!

Se vogliamo renderci visibili durante le ore dell'imbrunire, dobbiamo indossare degli indumenti con colori fluorescenti che rendono il materiale più brillante ed evidente quando viene investito da un fascio di luce come quello dei fari di un'automobile (come afferma Franklin Smith, responsabile del servizio pedonale, e ingegnere per 3M). E poiché i nostri cervelli sono progettati per identificare il movimento umano, avere qualcosa di fluorescente sui vari punti di movimento (come la testa, i polsi, le caviglie e i gomiti) aiuterà un pilota a vedere da lontano il podista che corre. Non dimentichiamo i fianchi se si attraversa un incrocio con i punti di fluorescenza solo sulla parte anteriore e posteriore dell'indumento, si potrebbe quasi scomparire agli occhi di un automobilista

2) corri in compagnia!

Più della metà dei podisti di solito si allenano da soli, secondo il sondaggio americano Usa Time. Ma essere in un gruppo rappresenta sicuramente un grosso vantaggio perché

a) ti rende più visibile alle auto

b) la presenza del gruppo riduce la percentuale di rapine

c) Nel caso di podisti di sesso femminile, il gruppo scoraggia anche le aggressioni a sfondo sessuale e qualsiasi tipo di disturbo da parte di malintenzionati

d) Inoltre, come si dice: «più occhi sono meglio di due!!! e stare in gruppo pertanto può aiutare a evitare le buche, radici o altri ostacoli potenzialmente molto rischiosi.

3) nel caso in cui tu debba, comunque, correre da solo... Usa sempre la testa!

a)Attraversa sulle strisce pedonali e comunque accertati sempre, che l'automobilista ti abbia visto e che ti faccia passare, il che non è sempre automatico dalle nostre parti (anche se hai ragione se vieni investito da un'auto, la male!!)

b)Non fare percorsi molto lontani da casa, oppure rimani vicino ad una palestra, ad un campo, ad un hotel o comunque ad un posto dove sia possibile cambiarsi e fare una doccia appena terminato l'allenamento (in mancanza di meglio l'auto risulta un rifugio di fortuna che permette di avere uno spazio, seppur piccolo ed angusto, per togliersi gli abiti bagnati di sudore e metterseli asciutti.)

c)ai percorsi ben conosciuti e ben illuminati (meglio un percorso breve da ripetere diverse volte che rischiare di andare a correre su strade con scarsa visibilità)

d)evita le tratti deserte (ad es di zone industriali che si spopolano di sera) e i sentieri dove sarebbe difficile ritrovarti in caso di qualsiasi problema)

e) scegli percorsi con fondo in asfalto, in modo da poter controllare agevolmente l'appoggio dei piedi (evitando fastidiose distorsioni della caviglia o peggio del ginocchio)

f) evita di correre a bordo strada, cerca di utilizzare piste ciclabili o marciapiedi ampi e se proprio non puoi evitalo vai sul lato sinistro della strada in controsenso in modo da controllare le auto che incrociano, i conducenti ti possono vedere meglio e voi potete controllare le auto in avvicinamento.

g) fai attenzione alle curve cieche! Se non riesci a vedere le auto provenienti dalla parte oltre una curva, circa 300 metri prima della curva, vai sul lato destro della strada e solo quando la strada si radiazza (e quindi puoi riavere il controllo visivo sul traffico) torna al lato sinistro.

4) evita di correre con gli auricolari

La musica ha dimostrato di migliorare l'efficienza allenamento, riduce il senso di fatica, e di conseguenza aumenta la resistenza, ma ha un grosso difetto: distrae! Infatti, i ricercatori della University of Alabama a Birmingham hanno scoperto che la musica è la distrazione più pericolosa per i podisti. Nello studio,l'uso dell' iPod provoca una possibilità del 33 per cento di essere investito da un'auto ad un passaggio pedonale, rispetto al 12 per cento di coloro che usano un telefono cellulare. Se proprio non riesci a correre senza auricolari, utilizza uno solo un auricolare oppure tieni il volume basso. Correre con le cuffie o auricolari può ridurre il livello della vostra attenzione dal terreno di fronte a voi e quindi potreste finire per inciampare su un ramo o sasso inosservato

5) Porta con te il telefono cellulare carico

Sembra una banalità' ma queste sono le piccole cose che spesso si rivelano decisive in caso di bisogno

Portate sempre con voi un documento di identità (la patente in tasca o un braccialeto con i dati identificativi impressi o una piastrina di ID sulla scarpa) e un numero di emergenza da poter contattare in caso di necessità(Aggiungete un numero "in caso di emergenza" sui contatti del telefono: etichettarlo ICE in modo che i soccorritori sappiano chi chiamare ) Questo è ancora più importante per le persone affette da patologie o allergie ai farmaci.

6) attenzione alla temperatura !!!

Di notte, soprattutto di inverno a causa del freddo e dell'umidità bisogna tenere di conto due cose molto importanti:

- coprirsi in modo adeguato - oggi giorno sono in commercio capi in materiale tecnico leggero e funzionale in grado di mantenere una temperatura corporea costante e permettere una valida traspirazione E' consigliabile l'utilizzo di una maglia termica a maniche lunghe, una calzamaglia o un pinochetto, un giubbotto traspirante a maniche lunghe o senza maniche, guanti (e se soffrite come me di dolori cervicali, un girocollo termico!) Utilizzate il cappello con tesa quando piove o il berretto di lana o tessuto termico in caso di temperature molto rigide

- fate un buon riscaldamento!

Iniziate l'allenamento camminando per 2-3' a velocità progressivamente più veloce per poi iniziare a correre lentamente per circa 10', poi fate 10 -15 di stretching (ma solo se la temperatura lo permette) e solo allora cominciate l'allenamento vero e proprio.



dr Magni Luca