

## 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 maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a cicliano il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con l'Amiciacchi 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 INFORTUNATO

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 ad 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

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

il kinesiotaping... moda o realtà?

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

Parliamo di Fitwalkino...

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'ipodermia 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 agosto per tutti!

Italiani... popolo di maratona!

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'Euro Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

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

La pubalgia... il Congresso Nazionale Kinesiotherapycenter

...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% dilettanti

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 Smiles di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE 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 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 pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccasana?!

Il medico e il dramma di Muamba: «Morto» per 73 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 scovano 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 cardiotecnico

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

Correre nella ore di buio... consigli per il podista

CRAMP! ... 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

Artrite e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

Il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport-INFORMA Functional movement system

La Disabilità? negli sport di squadra: le cardiopatie

La 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 fatica fisica... ma è proprio vero?

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA 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 OSSIFICANTE?

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'ioffite?!

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

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 spinoso per tutti gli sportivi

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

«la tazzuella 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

la Maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

La onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Facebook

## INFORTUNI DEL PODISTA;TENDINITE DELL'ACHILLEO

Tendinite del tendine d'Achille o tendinosi Achillea è una comune causa di dolore al tendine d'Achille nella parte posteriore della caviglia.



Perché si verifica la tendinite del tendine d'Achille e quali sono i metodi di trattamento disponibili?

Sintomi

Tendine d'Achille lesione acuta:

Insorgenza graduale del dolore al tendine d'Achille nella parte posteriore della caviglia, appena sopra il tallone. ( il dolore nella forma acuta è presente da pochi giorni , non settimane o mesi )

il Dolore al tendine d'Achille si manifesta all'inizio dell' esercizio e scompare quando il tendine si "scalda " cioè alla prosecuzione dell'attività sportiva '

Il dolore si allevia con il riposo.

Alla palpazione il tendine si presenta dolicante , tumefatto e con consistenza ridotta

Tendinite d' Achille lesione cronica può essere conseguenza di una tendinite acuta, se non viene curata o non è osservato un periodo sufficiente di riposo.La tendinite d'Achille cronica è una condizione difficile da trattare, ed è particolarmente frequente in vecchi atleti

Tendinite d'Achille cronica:

Graduale insorgenza di dolore al tendine d'Achille ( il dolore nelle forme croniche è presente per un periodo di settimane o addirittura mesi.)

Dolore durante tutta l'attività' sportiva , rimane costante per tutto il tempo in cui si fa l'esercizio fisico , (non scompare a caldo ).

Dolore al tendine quando nel cammino in particolare in salita o facendo le scale.

Il dolore e la rigidità del tendine d'Achille si manifesta in particolare al mattino o dopo il riposo.

Ci possono essere noduli o grumi del tendine d'Achille, in particolare 2-4cm sopra il tallone.

Alla palpazioneil tendine si manifesta gonfio , dolicante , ispessito ma meno consistente

Ci può essere arrossamento della pelle

A volte è possibile sentire un crepitio quando si preme il tendine con le dita e nel muovere la caviglia.

Che cosa è la tendinite d'Achille

Si stima che la tendinite incida per circa l'11% di tutti gli infortuni degli sport in movimento. Il tendine d'Achille è un tendine molto grande che si inserisce nella parte posteriore della caviglia. Collega i muscoli del polpaccio di grandi dimensioni (gastrocnemio e soleo) al calcagno (calcagno) e fornisce la potenza nella fase di spinta del ciclo del passo

Attualmente piu' che di tendinite si parla di tendinopatia del tendine d'Achille. Questo perché si pensa che piu' che una condizione infiammatoria, si tratti di una situazione degenerativa del tendine. Nelle indagini strumentali infatti , il risultato piu' evidente è l'evidenziazione diun tessuto degenerato con perdita dela struttura normale

La Tendinite può essere acuta, significa cioè che la patologia si verifica in un periodo di alcuni giorni, a seguito di un aumento della sollecitazione meccanica (eccesso di allenamento ), o cronica che si verifica in un periodo di tempo più lungo. Oltre ad essere classificata come forma cronica o acuta, può essere classificata in base alla sede della lesione :TENDINOPATIA INSERZIONALE in corrispondenza del punto di attacco sul tallone.TENDINITE O PERITENDINITE se è interessata la porzione centrale del tendine (tipicamente circa 4 centimetri sopra il tallone). La guaignone del tendine d'Achille è spesso lenta, a causa della sua scarsa irrorazione sanguigna.

Cause di Achille tendinite

E' una patologia di overuse. "Troppo e troppo presto" rappresentano il momento causale fondamentale nelle lesioni da uso eccessivo, tuttavia altri fattori che possono contribuire a sviluppare la malattia.

Aumento di attività ( velocità ,distanza o colline).

Meno tempo di recupero tra le attività.

Cambio di calzature o di superficie di allenamento

Muscoli del polpaccio deboli.

Diminuzione del range di mobilità' alla caviglia, di solito causata dai muscoli del polpaccio poco elastici.

Corsain salita - il tendine d'Achille deve allungarsi più del normale su ogni passo. Questo va bene per un po' , ma alla fine il tendine sarà sottoposto a fatica più del normale.

Iperpronazione del piede che provoca uno sforzo maggiore sul tendine d'Achille. Quando il piede si appiattisce ( pronà ) la gamba ruota verso l'interno e questo provoca delle sollecitazioni in torsione sul tendine.

Indossare i tacchi alti accorcia costantemente il tendine ei muscoli del polpaccio.

Trattamento di Achille tendinite

Che cosa può fare l'atleta per trattare il dolore di Achille?

Riposo e applicare la terapia del freddo.

Indossare un cuscinetto per il tallone(TALLONIERA) per sollevare il tallone e ridurre la tensione del tendine Questo dovrebbe essere solo una misura temporanea ,meglio uno studio dell'appoggio del piede con il confezionamento di una adeguata SOLETTA o Plantare

Assicurarsi di avere le scarpe giuste per il tipo di piede e lo sport.

Consultare un medico sportivo e un fisioterapista professionista in grado di consigliare il trattamento e la riabilitazione.

Che cosa può consigliare medico sportivo in qeto caso ?

Eseguire una risonanza magnetica o ecografia.

Prescrivere farmaci anti-infiammatori, come ibuprofene che può aiutare nel controllo del dolore del tendine d'Achille - sempre consultare un medico prima di assumere qualsiasi farmaco.

Identificare le cause e plantari prescrivere cambiamenti nei metodi di allenamento.

Utilizzare trattamento la fisioterapia strumentale ; in questi ultimi anni funzionano molto bene macchinari di ultimissima generazione come il LASER FP3 , LE ONDE D'URTO , LA TECARTERAPIA , LA SMART TERAPIA

Applicare tecniche di massaggio sportivo.

Prescrivere un programma di riabilitazione.

Sono contrario alla iniezione di steroidi direttamente nel tendine perchè questo può aumentare il rischio di una rottura totale.

La chirurgia può essere eseguita solo se il trattamento conservativo fallisce.

Se si interviene abbastanza precocemente si ottiene un buon recupero. E' importante riabilitare il tendine correttamente dopo aver tolto il dolore o la tendinite tornerà. Se si ignorano i segni premonitori e non si guarisce completamente la forma acuta , allora la patologia può diventare cronica, che come detto è molto difficile da trattare