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

Patellofemorali Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato...ci siamo !

DANIELE MUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medici sportivi e gli ortopedici della 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 collaborazione con Medicasport all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'hotel Palace

Assortimento 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 Medicasport

Serata con Giglioli per la presentazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicasport

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

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

convegno di Medicina dello sport ed Ortopedia con Mariani Andrea al teatro Manzoni di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo ?

Il ginocchio del vestista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicasport

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

Il kinesiotaping - moda o realta' ?

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

Parliamo di Flexibility....

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE , INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla festa bianca di Prato

L'isotermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT: TENDITE 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 vaccio è in seguito per tutti !

Italiani, popolo di maratoneti

La vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE ... STOP ALL'ATTACCO

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

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pane e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia 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 aggiornamento al Panathlon Prato sullo Sport integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia: III Congresso Nazionale Kinesiotaping

...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 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: ITA BENE O ITA 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 marzo 2012

Chi corre vivo più a lungo !

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti motori 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 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 ed 22/12

La nuova frontiera del Doping , gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Deflorilitatore Automatico?

Morsetti: 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 CONVEGNO LOGICA PICATTO DI TENDOPATIE CRONICHE 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 Muentai: «Morto per 78 minuti. Poi mi ha salvato»

la Medicalsport sara' 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 miniscula responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " ai Raggi !!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore ? Ecco rimedio con l'AUTOMASSAGGIO !!!

Correre nelle ore di buio : consigli per il podista

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

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

Riabilitazione delle amputazioni dell' arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvuloplastia 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: le cardiopatie

La Disabilita' negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione - FTS 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 sogno inaspettatodato del ritrocinitmento oro.

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 lasertarapia 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'Ostite) !!

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

il podismo : sport popolato da atleti evoluti !

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rottula ..... 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

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

DOMS (dolore) - 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 onda d'urto

Plantari si, plantari no ?

Share

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

LA DIETA NON DEVE ESSERE CONSIDERATA UNA RESTRIZIONE MA UN ORGANIZZAZIONE QUALITATIVA E QUANTITIVA DELL'APPORTO ALIMENTARE IN TALE CONTESTO RISULTA FONDAMENTALE IL BILANCIO IDRICO POCHI ATLETI SANNO BERE CON NON CONOSCONO LA QUANTITA' E LA QUALITA' GIUSTE DI LIQUIDI DA ASSUMERE E QUANDO BERE (devono alla sensazione di sete)

Una idratazione efficace influisce favorevolmente sulla performance e permette un recupero + veloce specie dopo sforzi intensi

Per questo è importante ISTRUIRE gli atleti da approvvigionarsi in modo corretto di liquidi sia prima durante e dopo lo sforzo fisico Non esiste una schema standard per una valida reintegrazione di liquidi.
Esistono infatti molte variabili che incidono sulla programmazione di una valida reintegrazione stricta ?durata e intensita' dell'esercizio (attivita' amatoriale , agonistica , professionistica) 2)condizioni ambientali dove viene svolto l'esercizio 3) caratteristiche del soggetto (+ o - sovrappeso)

Esistono però delle regole dettate dalla AMERICAN COLLEGE OF SPORT MEDICINE

1)Gli atleti devono curare la alimentazione nelle 24 precedenti la gara con una dieta bilanciata e un adeguato apporto di liquidi

2) Bere 500 cc di liquidi 2 ore prima dell'esercizio fisico (per dare il tempo di escretarli eventualmente essiettere l'eccesso)

3) Durante lo sforzo fisico gli atleti devono bere ad intervalli regolari sin dall'inizio

4) I liquidi ingeriti devono essere + freschi della temperatura ambiente e aromatizzati con gusti piacevoli (per favorirne l'assunzione)

5) I liquidi devono essere preparati in precedenza in appositi contenitori personalizzati per ridurre il tempo di sosta dall'allenamento

6)Durante la prima ora di attivita' sportiva si raccomanda di reintegrare solo liquidi , dopo i primi 60 minuti è consigliabile aggiungere una giusta quantita' di carboidrati e ed elettroliti

7) Dopo l'ora ,la quantita' di zucchero da somministrare – maltodestrine si glucosio - deve essere pari a 30 -60 g l'ora (ad es 600 1200 ml di soluzione contenente dai 4 all'8 % di carboidrati)

Epiu' è lungo l'impegno sportivo e piu' facile è disidratarsi (-30 % delle capacita' prestative , dei gradi di benessere e della concentrazione)

9) Non aspettarsi lo stimolo della sete ma bere prima , durante e dopo la attivita' per preservare cuore , mm e temperatura corporea

10)Gli organizzatori sportivi (allenamenti e gare) devono predisporre punti di facile accesso per l'approvvigionamento idrico

11) un metodo facile per valutare la dose necessaria di acqua è la misurazione del peso corporeo prima e dopo lo sforzo fisico (anche la BIA)

12) Attenzione alla eccessiva introduzione di acqua , con possibile iponatriemia(riduzione del conc di Na)

dr Magni Luca specialista in medicina dello sport

Documenti allegati

copyright © 2025 | Polambulatorio di Fisiokinesiterapia e Medicina dello Sport
Via del Castagno 72-80 59100 Prato | p.iva: 01537640975 | Privacy Policy | Cookie Policy

MEDICAL SPORT

ideaimedia