

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palacca 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

Maratona di Prato... ci siamo!

DANIELE MUCCICI 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 a ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA DEL CACOS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i medici all'Hotel Palacca il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palacca

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

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INFORTUNATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratona di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

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

Appuntamento all'Hotel Palacca per affrontare al meglio la Maratona 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

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 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 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 Kinesiocenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

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

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 Buonomici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore!

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

Sportisti 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?

Morosi... 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 bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccassano!!!!

Il medico... 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 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 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 superiore

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESENTI 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... i FPS 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 inconfondibile del riconoscimento pre-

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 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'Hoffte!!!!

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

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

'na 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 Twitter

La corsa nel cardiopatico

La corsa oltre l'infarto: adesso è possibile?

Pubblico con piacere un interessante articolo del confrere della sera su un argomento che è di grande attualità **LA CORSA NEGLI INFARTUATI**

Per chi è abituato a correre regolarmente subire un infarto è doppiamente doloroso perché costringe chi ne è stato vittima a modificare molte delle sue abitudini giornaliere di vita. Ma soprattutto per lo sportivo militante, subire un infarto non vuol dire obbligatoriamente dover smettere di correre.

Anzi, in quasi tutti i casi, naturalmente con le dovute cautele, tornare a correre si può, anzi si deve, certamente utilizzando una grande progressività di allenamento specifico per riadattare il muscolo cardiaco allo sforzo della corsa.

Sul perché poi l'infarto, al di là delle cause principali, vedi la pressione alta, il sovrappeso, il fumo o il colesterolo a livelli elevati, colpisca anche individui apparentemente sani e ben allenati non ci sono spiegazioni scientifiche che possano fornire una causa assoluta e ben individuabile.

Certamente possono entrare in gioco fattori ereditari e magari anche qualche forzatura di troppo nelle varie sedute di allenamento, soprattutto sotto l'aspetto delle qualità, cioè l'uso o meglio l'abuso di sedute latticide in cui il meccanismo anaerobico del corridore è parecchio sollecitato e di conseguenza anche il parallelo lavoro del cuore.

Detto questo, qual è la strada maestra per ritornare a correre dopo essere reduci da un infarto con successivo intervento chirurgico? Per quanto riguarda il tempo dedicato alla riabilitazione non possono passare meno di tre mesi prima di ritornare a sollecitare in varie forme il muscolo cardiaco. Dapprima è bene iniziare con semplici e brevi camminate, poi si potrebbero inserire brevi sedute sulla cyclette, non più di due, tre volte alla settimana, con 15 a 20 minuti di pedalata in scioltezza con progressivo incremento del carico di fatica sino ad arrivare a 30/40 minuti, il tutto per un arco di tempo non inferiore ai due mesi.

Quello che è importante in questo primo periodo è verificare la stabilità del muscolo cardiaco, cioè controllare che non ci siano ischemie residue, anche attraverso alcuni test di sforzo massimale con l'ergospirometro, un apparecchio che controlla il funzionamento dei vari apparati, cardiaco, respiratorio e muscolo scheletrico, così come è fondamentale essere monitorati 24 ore al giorno portando l'holter, cioè quell'apparecchio che tiene stabilmente sotto controllo la pressione arteriosa.

Superato questo primo periodo di rieducazione si può cominciare a riprendere con la corsa vera e propria. In questo caso l'apparecchio fondamentale di controllo diventa il cardiofrequenzimetro perché i posti infartuati deve sempre ricordarsi di correre restando fra le 130 e le 150 pulsazioni al minuto in tutti i tipi di allenamento che intende svolgere e soprattutto in caso di controllata ripresa agonistica.

Anche per questa seconda fase fondamentali sono i test di controllo sulla frequenza cardiaca, ma anche quelli, con tanto di prelievo sanguigno, necessari per analizzare i valori del lattato prodotto alle varie velocità di corsa.

Insomma, dopo l'infarto, la vita atletica può riprendere, certamente con intensità meno elevata e molta più attenzione rispetto a prima, grazie anche al supporto della scienza.

