



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 ciclismo il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA CHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i Medicsport 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 Medicsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicsport

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 Medicsport

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 Medicsport

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 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 braccialetto 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 e il dramma di Muamba: «Morto» per 73 minuti. Poi mi ha parlato»

la Medicsport 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 sconfiggono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

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

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

valvolopatie 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 INFORMATICA Functional movement systems

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 maratona e il nuovo segno inequivocabile del rinascimento 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 Medicsport 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'Hotfile!!!

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 sconosciuto per tutti gli sportivi

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

'na tazzuella e 'a '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 obde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share



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

Vari studi suggeriscono di aiutare il recupero muscolare negli atleti con i bagni di ghiaccio dopo performance fisica



La pratica dei bagni di ghiaccio nell'atleta è vista dagli studiosi in due modi diametralmente opposti: 1) secondo alcuni studiosi se l'atleta prende regolarmente bagni di ghiaccio dopo l'esercizio fisico si ha l'effetto di smorzare alcuni degli effetti negativi legati alla produzione di sostanze tossiche nell'organismo 2) secondo altri eminenti studiosi esistono pochi elementi di prova a sostegno della proprietà del ghiaccio nell'accelerazione del recupero muscolare dell'atleta! Il medico sportivo William Roberts ha scritto, "non c'è alcuna base scientifica che dimostri l'efficacia."

Quali sono gli effetti biologici del ghiaccio sul tessuto biologico?

VASOCOSTRIZIONE (VASODILATAZIONE)

La risposta iniziale dei vasi è una vasocostrizione con conseguente riduzione edema e flogosi (LEHAMANN E DE LATEUR 1980) successivamente avviene una vasodilatazione che riporta la temperatura cutanea a valori maggiori di quelli di partenza (LEWIS 1930) RIDUZIONE DEL METABOLISMO E DEL CONSUMO DI O₂ - Olson e Stravino 1972

RIDUZIONE DELLO SPASMO MM (KNUTTSON E MATTSON 1969) per riduzione della sensibilità del fuso neuromi all'allungamento

RIDUZIONE DEL DOLORE PER DIMINUIZIONE DELLA VELOCITA' DI CONDUZIONE lungo i tronchi nervosi (CLARKE 1958, OLSON E STRAVINO 1972) più per effetto del raffreddamento dell'area periferica che per la vasocostrizione (ABRAMSON 1966) o per effetto delle alterazioni di mbd (DEJONG 1966) PER ELEVAZIONE DELLA SOGLIA DEI

RECETTORI CUTANEI (LEHAMANN E DE LATEUR 1990)

SI UTILIZZA IN TUTTE LE SITUAZIONI POST TRAUMATICHE ACUTE... ma è utile anche nelle forme croniche se fatta con costanza



Per quanto riguarda le prove di efficacia bagni di ghiaccio esistono due nuovi studi che portano alcune evidenze a favore bagni di ghiaccio.

Nel primo, pubblicato in Medicina & Science in Sports & Exercise, nove corridori ha effettuato un allenamento di mezz'ora di corsa lenta a ritmo costante, e quindi hanno proseguito con un allenamento a tipo interval training... In seguito, hanno messo una gamba ("al livello della loro piega glutea"), in un bagno di ghiaccio per 15 minuti e ha lasciato l'altra gamba fuori.

Quando i ricercatori hanno misurato parametri fisiologici nelle gambe dei corridori post-bagno di ghiaccio, hanno trovato che i livelli di emoglobina erano più bassi e l'ossigenazione dei tessuti erano superiori nella gamba, che era stata immersa nel bagno di ghiaccio. Questi cambiamenti costituiscono la base biologica che permette ai sostenitori dell'efficacia dei bagni di ghiaccio di dire che tale pratica, e' in grado di ridurre il gonfiore nei tessuti muscolari. O, per usare le parole dei ricercatori, i bagni di ghiaccio determinano una "diminuita perfusione microvascolare e diminuita produzione di scorie metaboliche dell'attività" muscolare."



Un secondo studio pubblicato nella Gazzetta della Scienza e Medicina dello Sport ha esaminato l'efficacia del bagno di ghiaccio sul recupero degli atleti! Un gruppo di corridori è stato sottoposto a bagni di ghiaccio dopaver fatto due giri di pista con tre diverse modalità

con 15 minuti di bagno di ghiaccio ad una temperatura di 8 gradi Celsius (46 gradi Fahrenheit)

con 15 minuti di bagno di ghiaccio ad una temperatura di 15 gradi Celsius (59 gradi Fahrenheit)

con 15 minuti di riposo (no bagni)

Poi i corridori hanno fatto una seconda manche di corsa fino ad arrivare con uno sforzo submassimale

I corridori che sono durati più a lungo sono stati quelli che avevano eseguito quello più freddo dei due bagni di ghiaccio, seguito dal meno freddo bagno di ghiaccio. I corridori che non hanno fatto bagni ma solo riposo... il loro tempo di esaurimento era di quattro e tre minuti più breve, rispettivamente, rispetto a quando avevano i bagni di ghiaccio.

In conclusione, secondo questi studi, l'uso dei bagni di ghiaccio può favorire un più rapido recupero dopo un intenso lavoro muscolare

Esistono, come già detto, alcuni studiosi che non ritengono utile la pratica dei bagni di ghiaccio nell'atleta: secondo questa linea di pensiero l'uso continuo di bagni di ghiaccio può diminuire alcuni dei benefici dell'allenamento. Questa tesi è simile a quella relativa all'uso degli anti-infiammatori: il lieve gonfiore e infiammazione che si verificano post-esercizio è parte del processo che porta alla forma fisica migliore (principio dell'adattamento fisiologico lo stress determinato dal lavoro muscolare provoca un adattamento migliorativo del nostro organismo con conseguente incremento del rendimento sportivo). Quindi l'abituale adozione di misure per limitare il leggero gonfiore o dolore post-esercizio, possono ridurre l'effetto benefico dell'allenamento.

In questo senso... i corridori dovrebbero limitare i bagni di ghiaccio (e anti-infiammatori) solo a quando hanno dolore o gonfiore oltre un certo limite e se c'è la necessità di tornare al funzionamento normale il più presto possibile, perché magari ci sono più gare consecutive da affrontare