

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... 8 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 i farmacisti 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 NUTRIZIONATO

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 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

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

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Leggo 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'ipoterma 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?

La vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i legni 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 Infornuti all'Espos Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalpia alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa! I consigli

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 atleti

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

Grande soddisfazione della Ams Prato per la riuscita del 2° evento informativo del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo?

Prevenzione infornuti 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 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 bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

Il massaggio... che toccanza!!!!

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 "fiorone" 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

valvolopatie e sport di squadra

Aritmie 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 systems

Le Disabilità negli sport di squadra: la cardiopatia

Le 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 maratonina e il nuovo segno inescopabile del concentramento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheelchair rugby

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

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla coxchia che non migliora... e se fosse una MIOSITE GUSIFICANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalpia: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... il Hoffite!!!!

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

il podismo... sport popolato da atleti anziani

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 sfreoso per tutti gli sportisti

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

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

...la tazze di caffè e "CAFFE" contro la fatica fisica... ma a quanto vale?

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

Estate... la stagione della FRUTTA!

la maratona

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

il Ghiaccio ... consigli per l'uso !

L'uso del ghiaccio ! Tutti i podisti che conosco credono di saper bene come usare questo presidio terapeutico ma sarà proprio vero?

Il ghiaccio ... consigli per l'uso !

Già nell'antichità il ghiaccio e la neve erano usati ai fini anestetici e oggi rappresenta la raccomandazione medica più frequente che viene somministrata al paziente infortunato o dolerante:ha avuto un trauma al ginocchio? Ghiaccio ! Hai una tendinite ? GHiaccio !

La crioterapia infatti ha lo scopo di addormentare e curare la parte dolerante, poiché il freddo produce un'azione antinfiammatoria e analgesica: la famosa "borsa del ghiaccio" è molto usata nella traumatologia sportiva come coadiuvante dei traumi o come parte integrante della fisioterapia

la Crioterapia fa parte del protocollo di terapia denominato PRICE

Quando si verifica un infortunio si ha un danneggiamento dei tessuti molli con versamento sierolematico e conseguente infiammazione . La guarigione si verifica con sostituzione del tessuto danneggiato con collagene meglio conosciuto come tessuto cicatriziale

Il protocollo PRICE nel trattamento delle lesioni acute consiste in

Protezione: dopo la lesione l'atleta deve smettere di giocare e proteggere la parte lesa da ulteriori danni. Evitare di mettere peso sulla parte lesa, chiedere aiuto trasferirsi in un luogo sicuro fuori dal campo.

Riposo Il riposo è fondamentale per proteggere il muscolo infortunato, tendini, legamenti o altri tessuti da ulteriori lesioni. Il riposo è importante per promuovere la guarigione efficace della parte lesa .

Ice: dopo un infortunio, si può scegliere un impacco freddo, ghiaccio trattato o un sacchetto di piselli surgelati avvolto in un asciugamano sottile al scopo di fornire freddo alla zona danneggiata. Un massaggio di ghiaccio è in altri modo estremamente efficace, per somministrare crioterapia al tessuto lesa .

Compressione: la compressione aiuta a limitare il gonfiore, che può ritardare la guarigione. Un modo semplice per comprimere l'area della lesione è di avvolgere un bendaggio elastico intorno alla parte gonfia, attenzione se si sente pulsare la zona compressa perché il bendaggio risulta troppo stretto, togliere la benda e riavvolgere la zona in modo che la fasciatura risulti un po' più lassa .

Elevazione è un aiuto per ridurre il gonfiore . E 'più efficace quando la parte lesa è sollevata al di sopra del livello del cuore. Per esempio, in caso di distorsione della caviglia, si consiglia di sdraiarsi sul letto con il piede appoggiato su uno due cuscini.

Quali sono i principi fisici della CRIOTERAPIA ?

Intanto, cominciamo a dire che per CRIOTERAPIA si intende l'USO DI TECNICHE ATTE A DIMINUIRE LA TEMPERATURA CORPOREA A SCOPO TERAPEUTICO

PUO' ESSERE

-LOCALIZZATA (è quella che utilizziamo)

-GENERALIZZATA

EFFETTI BIOLOGICI

-VASOCOSTRIZIONE /VASODILATAZIONE

La risposta iniziale dei vasi è una vasocostrizione con conseguente riduzione edema e flogosi(LEHMANN E DE LATEUR 1990)

successivamente avviene una vasodilatazione che riporta la temperatura cutanea a valori > di quelli di partenza,(LEWIS 1930)

--RIDUZIONE DEL METABOLISMO E DEL CONSUMO DI O2 – Olson e Stravino 1972

--RIDUZIONE DELLO SPASMO MM (KNUTTSON E MATTSOIN 1969 iper riduzione della sensibilità del fuso neurommi all'allungamento

--RIDUZIONE DEL DOLORE

PER DIMINUZIONE DELLA VELOCITA' DI CONDUZIONE lungo i tronchi nervosi(CLARKE 1958, OLSON E STRAVINO 1972)più per effetto del raffreddamento dell'area perinervosa che per la vasocostrizione (ABRAMSON 1968) o per effetto delle alterazioni di mb(DEJONG 1966)

PER ELEVAZIONE DELLA SOGLIA DEI RECETTORI CUTANEI(LEHMANN E DE LATEUR 1990)

PERTANTO IN CONSEGUENZA DEI SUDDETTI EFFETTI Quando si applica il ghiaccio sulla pelle per 15 minuti si ottiene la vasocostrizione nella zona interessata, questa è causata dalla contrazione riflessa della muscolatura liscia vascolare.CHE DIVENTA BIANCA E FREDDA Se l'applicazione viene prolungata si ottiene un periodo di vasodilatazione che dura pochi minuti, CHE RAPPRESENTA una reazione contro il danno tessutale provocato da una prolungata esposizione al freddo E LA CUTE DIVENTA ROSSO RUBIZZA L'applicazione del ghiaccio RIDUCE l'edema della fase acuta ma non riduce l'edema già presente, induce un arresto dell'emorragia e induce una analgesia della zona trattata

Come detto la crioterapia può essere locale o generalizzata

CRIOTERAPIA GENERALIZZATA

E' una terapia nuova nata in Giappone e poi diffusasi nel nostro continente a partire dal 1980, soprattutto nel Nord Europa e si basa sul principio che il freddo allieva i dolori. La sua efficacia è stata scientificamente dimostrata, oltre che nella fibromialgia, anche in svariate patologie reumatiche, infiammatorie, autoimmuni, nelle connettiviti e nelle bronchiti spastiche. Inoltre, sembra essere efficace anche per stress ed insonnia.

La crioterapia generalizzata prevede l'entrata nella stanza del freddo da parte del paziente, sotto stretto controllo del medico, e dopo accurati accertamenti che ne determinino l'idoneità alla terapia. "La crioterapia è vietata a ipertesi e cardiopatici – spiega il dottor Georg Kellenhuber, medico austriaco ed esperto della disciplina – perché con il freddo l'organismo reagisce con una violenta vasodilatazione. Niente ciò anche per le donne incinte".

Prima di ogni trattamento il medico controlla pressione e battito cardiaco del paziente. Successivamente quest'ultimo viene "vestito" con costume da bagno, fascia per riparare le orecchie, mascherina per proteggere le vie respiratorie, calze, scarpe da ginnastica e guanti. A questo punto è fatto accomodare all'interno della prima camera, a -15, in modo da provocare una sorta di acciottamento del corpo. Alcuni secondi e poi il passaggio nella seconda stanza a -60. Breve camminata e trasferimento nell'ultima stanza, dove inizia la vera e propria terapia del freddo, a -110. La cabina del freddo è ben illuminata ed è collegata alla stanza in cui si trova il personale medico di controllo. L'aria all'interno della cabina è estremamente asciutta con una percentuale di umidità vicino allo zero. La permanenza all'interno della cabina varia a seconda dei casi, da 1 a 4 minuti, durante i quali occorre muoversi, ma non in modo veloce, accompagnati da una musica di sottofondo. Al termine del tempo prestabilito, si ripercorre il percorso fatto, a ritroso, attraverso le varie stanze. All'uscita la sensazione è quella di trovarsi in un atollo caraibico. Ci si sente inizialmente spossati, ma in poco tempo sempre più vitali ed euforici.

Dopo una serie di trattamenti la maggior parte dei pazienti riferisce un netto miglioramento della sintomatologia.

CRIOTERAPIA LOCALIZZATA

SI POSSONO UTILIZZARE

1) gli impacchi freddi CON BORSA DEL GHIACCIO O CON GEL che può essere ricongelato ed è ipoallergico PER UN TEMPO DI 15 -20 MIN DA RIPETERE MOLTE VOLTE NELLA GIORNATA I SONO MENO FAVOREVOLI A USARE IL GHIACCIO FRECONFEZIONATO COSTITUITO DA due buste poste una dentro l'altra. Quella interna contiene liquido, quella esterna contiene cristalli, quando quella interna viene rotta le sostanze chimiche si uniscono verificando una reazione endotermica. Attenzione che nel caso della rottura della busta esterna, il contatto con le sostanze contenute con la pelle può provocare ustioni

2) la immersioni in acqua fresca con ghiaccio alla fine degli allenamenti (Si utilizzano delle bacinelle di plastica riempite di acqua e ghiaccio tritato fino a raggiungere una temperatura di 10 -15, l'atleta immerge la parte del corpo per 10 - 15 minuti. Quando non percepisce più il dolore la parte viene tolta dall'acqua e si suggeriscono ai movimenti attivi, quando ricompare il dolore la parte viene immersa, questa procedura può essere ripetuta più volte.)

3)M ASSAGGIO CON GHIACCIO O BORSA DI GHIACCIO IN QUESTO CASO SI DEVE FRIORRE CON il ghiaccio un'area DI TESSUTO dai 10 ai 15 cm per un tempo che varia dai 5 ai 10 minuti. L'atleta percepisce una sensazione di freddo, di bruciore, di dolore e torpore fino a raggiungere uno stato analgesico e contemporaneamente fare degli esercizi di stretching.

4)BOMBOLETTA spray refrigerante E' composto da fluorometano sostanza non infiammabile e non tossica che viene confezionato in una bombola sotto pressione. Prima del suo utilizzo la bombola deve essere capovolta su se stessa, e premendo su di una valvola verrà emesso lo spray ad una certa distanza di sicurezza dalla cute per non provocare lesioni da congelamento. Il pregio di questo spray è di la sua efficacia nel ridurre lo spasmo muscolare.

5)Sacchetto di piselli surgelati O TRANCIA DI BISTECCA O ALTRO RECIPENTE SURGELATO (in CONDIZIONI DI EMERGENZA)

HA IL VANTAGGIO DI ESSERE Economico E comodo

COME SVANTAGGIO LA NECESSITA' DI FISSARE IL MEZZO SURGELATO sul tuo corpo O AFFRONTARE il fastidio di tenere un arto fisso in modo che il sacchetto non cada.

CONTRARIO

QUINDI Il Ghiaccio può diminuire il dolore (infiammazione e ACCELERARE la guarigione. Ma se l'APPLICAZIONE VIENE FATTA male, si POSSONO INDURRE danni NEI tessuti circostanti muscolari, dice Joseph Dykstra, MA, assistente preparatore atletico presso Calvin College di Grand Rapids, Michigan. Quindi ecco una GUIDA PRATICA PER L'UTILIZZO CORRETTO DELLA CRIOTERAPIA.

NON UTILIZZARE IL GHIACCIO PRIMA DI CORSA

RAFFREDDARE una parte del corpo prima di eseguire UN ESERCIZIO FISICO PUO' DETERMINARE UN bloccO DEI segnali CHE ARRIVANO al cervello. Ciò può causare DELLE MODIFICHE NELLA POSTURA E NELLA andatura DELLA CORSA CON aumento DEI rischi di infortuni.

AL CONTRARIO Applicare ghiaccio al più presto dopo una corsa

SIA IN CASO DI lesione acuta CHE IN CASO DI un problema cronico, il ghiaccio SI DEVE APPLICARE SULL'area LESA non appena SI ARRIVA a casa. Quando viene applicato immediatamente, il ghiaccio riduce il gonfiore e inizia IL PROCESSO DELLA GUARIGIONE.

NON APPLICARE LA CRIOTERAPIA TROPPO A LUNGO

Il ghiaccio NON DEVE ESSERE APPLICATO per più di 20 minuti o si rischia il congelamento. Se la pelle appare rossa, è un segnale di avvertimento E QUINDI C'è RISCHIO DI LESIONE DEL TESSUTO. Togliere il ghiaccio una volta che si sente intorpidimento.

ALLO STESSO TEMPO E' NECESSARIA UNA APPLICAZIONE DI DURATA SUFFICIENTE PER INDURRE UNA RISPOSTA DEL TESSUTO

*Se Si APPLICA il ghiaccio meno di 10 minuti,LA PELLE SI RAFFREDDA, ma ci saranno effetti BIOLOGICI minimi sui tessuti muscolari sottostanti", dice Dykstra. "da Quindici a 20 minuti è il tempo ideale."

NON APPLICARE IL GHIACCIO SOLO IL PRIMO GIORNO E INTERROMPERE LA CRIOTERAPIA NEI G