

RIGENERA

MAGAZINE

ORTOPEDIA, BENESSERE, ANTIAGING

BIMESTRALE INFORMATIVO

N° #01 GENNAIO 2025

il primo numero
del magazine
che racconta di:

Ortopedia,
Benessere,
Antiaging.

**RIGENERA**

magazine medico informativo a cura del:

Dott. Alberto Astone

Chirurgo Ortopedico,

Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"
numero: 01 gennaio 2025

redazione : dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo,

Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli

progetto grafico: Luca Molinaro

stampa: Alchimia Grafica

Disclosure - Avviso Importante

I contenuti pubblicati nel magazine "RIGENERA: Ortopedia, Benessere, Antiaging" hanno esclusivamente scopo informativo ed educativo. Non intendono in alcun modo sostituire una consulenza medica, diagnosi o trattamento personalizzato fornito da un medico qualificato o da altri professionisti sanitari autorizzati.

Informazioni Mediche:

Le informazioni fornite sono basate su ricerche scientifiche, esperienze professionali e le migliori pratiche mediche disponibili al momento della pubblicazione. Tuttavia, ogni caso è unico: è fondamentale consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi nuova dieta, esercizio fisico, trattamento o terapia.

Responsabilità:

L'autore, i collaboratori e gli editori del magazine non si assumono alcuna responsabilità per eventuali decisioni prese dai lettori basate sulle informazioni contenute in questo magazine. Qualsiasi utilizzo dei contenuti è a rischio e responsabilità esclusivi del lettore.

Prodotti e Servizi:

Eventuali prodotti o servizi menzionati nel magazine sono proposti a titolo informativo e non costituiscono una raccomandazione. È sempre consigliabile verificare con il proprio medico o professionista sanitario prima di acquistare o utilizzare tali prodotti o servizi.

Aggiornamenti:

Le informazioni fornite potrebbero non essere sempre aggiornate, in quanto la scienza medica e le terapie sono in costante evoluzione. Ti invitiamo a contattarci o consultare fonti mediche aggiornate per eventuali novità.

Diritti e Copyright:

Tutti i contenuti, incluse immagini, articoli e grafica, sono protetti da copyright. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o utilizzo non autorizzato è vietato.

Contattaci

Per qualsiasi dubbio o approfondimento sui temi trattati, ti invitiamo a contattare il nostro studio medico tramite il sito www.ortopediaolistica.it o il numero +39 379 192 8510.

Grazie per la fiducia e per aver scelto di leggere "RIGENERA". Il nostro obiettivo è supportarti nel raggiungimento del benessere a 360°.

Benvenuti al primo numero di RIGENERA: Ortopedia, Benessere, Antiaging. Attraverso queste pagine, desidero accompagnarvi alla scoperta di un approccio olistico alla salute, dove l'ortopedia non è solo un ambito specialistico, ma un punto di partenza per migliorare la qualità della vostra vita.

Insieme, esploreremo nuove frontiere della medicina rigenerativa, parleremo di prevenzione, di come rallentare i processi degenerativi delle articolazioni, e di quanto sia importante unire le conoscenze ortopediche e chirurgiche a quelle della terapia infiltrativa, della IV Therapy e dell'idrocolenterapia. Il tutto in un'ottica di benessere globale, che considera l'alimentazione, l'attività fisica e uno stile di vita sano come elementi essenziali per prevenire e ridurre disagi e dolori.

In questo primo numero, dedicato alla prevenzione e all'approccio integrato, affronteremo temi che spaziano dall'artrosi alle patologie della mano e del piede, passando per le terapie infiltrative, l'IV Therapy, l'idrocolenterapia e l'ortopedia olistica antiaging. Il nostro obiettivo è fornirvi informazioni utili e pratiche, per aiutarvi a preservare e migliorare la vostra qualità di vita, giorno dopo giorno.

La prevenzione non è mai un gesto banale: è un investimento nel futuro, un modo per rallentare i processi degenerativi e mantenere la mobilità e la vitalità del corpo il più a lungo possibile. Attraverso le pagine di RIGENERA, scoprirete consigli, strumenti e trattamenti innovativi, sempre supportati da evidenze scientifiche e dalla nostra esperienza clinica.

Grazie per aver scelto di iniziare questo viaggio con noi. Siamo certi che, insieme, potremo costruire un percorso verso un benessere più pieno, durevole e consapevole.

Buona lettura!

Dott. Alberto Astone

Chirurgo Ortopedico e Fondatore di RIGENERA

Artrosi come prevenirla e rallentarla



L'artrosi è una condizione degenerativa delle articolazioni caratterizzata da un progressivo logoramento della cartilagine, il tessuto liscio che riveste le estremità delle ossa. Questo processo può provocare dolore, rigidità, riduzione dei movimenti e, alla lunga, interferire con le attività quotidiane. Benché l'artrosi sia più comune con l'avanzare dell'età, non è un destino inevitabile: esistono strategie efficaci per prevenirla e rallentarne il corso.

fattori di rischio e prevenzione

La predisposizione all'artrosi può essere influenzata da fattori genetici, ma stili di vita e scelte quotidiane giocano un ruolo cruciale nella gestione del rischio. Ecco come è possibile prevenire o ritardare l'insorgenza dell'artrosi:

Mantieni un Peso Salutare

Il sovrappeso aumenta lo stress sulle articolazioni, specialmente su caviglie, ginocchia, anche e colonna. Perdere anche solo qualche chilo può ridurre significativamente il dolore e rallentare la progressione dell'artrosi.

Scegli un'alimentazione equilibrata e varia, ricca di frutta, verdura, proteine magre e grassi "buoni" come gli Omega-3.

Esercizio fisico regolare

L'attività fisica moderata, come camminare, nuotare o andare in bicicletta, rinforza i muscoli che sostengono le articolazioni, migliora la flessibilità e favorisce la circolazione locale. Bastano 30 minuti al giorno di movimento costante per ottenere benefici: non serve un impegno agonistico, ma piuttosto costanza e gradualità.

Migliora la Postura e la Biomeccanica

Mantenere un buon allineamento delle articolazioni aiuta a distribuire correttamente i carichi, evitando pressioni eccessive su determinate aree. Un consulto con uno specialista può suggerirti plantari, calzature adeguate o esercizi posturali per ottimizzare la biomeccanica e ridurre gli stress articolari.

Terapie Rigenerative e Infiltrative

Negli ultimi anni, terapie come le infiltrazioni di acido ialuronico e PRP (Plasma Ricco di Piastrine) hanno mostrato risultati promettenti nel rallentare la degenerazione cartilaginea, ridurre il dolore e migliorare la funzionalità. Questi trattamenti mirano a mantenere l'ambiente articolare più "lubrificato" e a favorire la riparazione dei tessuti.

Uno Stile di Vita Antiaging

La prevenzione dell'artrosi si inserisce perfettamente in una visione olistica e antiaging della salute. Gestire lo stress, dormire a sufficienza, limitare il consumo di alcol e smettere di fumare contribuisce a mantenere le articolazioni più elastiche e resistenti all'usura. L'obiettivo è creare un equilibrio tra alimentazione, movimento, recupero e cure mirate.

Conclusioni

L'artrosi non deve essere vista come una condanna inevitabile. Adottando uno stile di vita attento e approcciando la prevenzione in modo proattivo, è possibile vivere una vita piena e attiva riducendo l'impatto di questa patologia. Consultare regolarmente un ortopedico può fornire le guide necessarie per un percorso personalizzato di prevenzione e trattamento. Prevenire oggi significa garantire più libertà di movimento e meno dolore domani.

Alluce valgo

quando intervenire per camminare meglio

L'alluce valgo è una deformità del primo dito del piede caratterizzata dalla deviazione dell'alluce verso le altre dita, con la conseguente prominenza della testa del primo metatarso (la cosiddetta "cipolla"). Questa condizione non è soltanto un problema estetico, ma spesso provoca dolore, difficoltà nella scelta delle calzature, affaticamento, irritazioni cutanee e, nel lungo periodo, può persino alterare la postura e la meccanica del passo.

Perché si forma l'alluce valgo?

Le cause di questa deformità possono essere molteplici: predisposizione genetica, uso frequente di calzature strette e con il tacco alto, alterazioni biomeccaniche del piede (come piedi piatti o cavi), oltre a fattori infiammatori o artrosici. Nel tempo, l'alluce valgo tende a peggiorare, aumentando la deformità e il fastidio.

Quando valutare l'intervento chirurgico?

La decisione di sottoporsi a un intervento per l'alluce valgo non va presa con leggerezza. In genere, si considerano diversi fattori:

Dolore persistente: Se il dolore è frequente, limita le attività quotidiane e non migliora con l'utilizzo di plantari, calzature adeguate, farmaci antinfiammatori o terapie conservative (come la fisioterapia o le ortesi correttive), l'intervento può rappresentare la soluzione definitiva.

Riduzione della qualità di vita: Quando la deformità dell'alluce limita la libertà di movimento, impedisce di fare sport o di indossare scarpe comode, potrebbe essere il momento di considerare la chirurgia.

Progressione della deformità: Con il passare del tempo, l'alluce valgo tende a peggiorare, aumentando il sovraccarico sulle altre dita e sul metatarso. Intervenire prima che la deformità diventi grave facilita un recupero più rapido e risultati più stabili.



La chirurgia mininvasiva:

Grazie alle tecniche chirurgiche mininvasive e moderne, oggi è possibile correggere l'alluce valgo con incisioni ridotte, minore dolore post-operatorio e un recupero più veloce rispetto al passato. Le procedure sono spesso eseguite in day surgery, con il paziente che può tornare a casa in giornata e riprendere gradualmente le normali attività nelle settimane successive.

Il recupero:

Dopo l'intervento, il paziente indossa una calzatura specifica che protegge la zona operata e favorisce una deambulazione controllata. Il percorso riabilitativo varia da persona a persona, ma generalmente dopo alcune settimane si può tornare a svolgere attività leggere, e progressivamente riprendere sport e movimento senza dolore né limitazioni.

Conclusioni:

L'intervento per l'alluce valgo diventa un'opzione concreta quando dolore, deformità e limitazioni funzionali non trovano più sollievo con approcci conservativi. Rivolgersi a uno specialista permette di valutare adeguatamente il proprio caso, individuare la tecnica chirurgica più indicata e impostare un percorso di recupero personalizzato, restituendo al paziente la libertà di camminare senza dolore e con una migliore qualità di vita.

Per approfondire e valutare se la chirurgia è la scelta migliore nel tuo caso, contattaci per una consulenza specialistica.

o visita: soluzioneallucevalgo.it



dr Pisani Luigi
Fisioterapia
Riabilitazione
Osteopatia

Il percorso riabilitativo post chirurgia dell'alluce valgo

Il recupero post intervento chirurgico di alluce valgo ha l'obiettivo di ripristinare la corretta funzione del piede, sia in termini dinamici che per quello che concerne i tessuti direttamente interessati dall'azione chirurgica.

Dopo il consenso del chirurgo, la prima fase della riabilitazione si occupa di ridurre l'edema locale e migliorare la qualità della cicatrice. Attraverso tecniche di scollamento tissutali si attiva il microcircolo locale affinché, quest'ultimo, possa ossigenare efficacemente i tessuti. Una mobilizzazione passiva di tutte le piccole articolazioni del piede riduce la rigidità derivante dal periodo di immobilizzazione e predispone ad un migliore adattamento del piede al carico. Al fine di ottimizzare il recupero fin qui descritto, possono essere utilizzate terapie fisiche strumentali con l'intento di beneficiare d'effetto analgesico, fibrolitico e biostimolante. Successivamente, verrà somministrato, a seconda delle esigenze, un esercizio terapeutico cucito a misura del paziente. In questa fase è molto importante recuperare la tonicità dei muscoli che danno sostegno alle strutture del piede. L'integrazione con un esercizio a funzione conoscitiva che ha l'obiettivo di reinformare dal punto di vista neuronale le strutture corticali superiori è una priorità. Le aree corticali, infatti, devo riprogrammare le strutture anatomiche funzionali in un'ottica nuova ma soprattutto analgica la biomeccanica del passo.

A completamento del percorso riabilitativo il paziente verrà sottoposto ad una indagine computerizzata del passo per verificare, sia in statica che in dinamica, il corretto appoggio plantare ed una deambulazione efficace e indolore.

In un'ottica di integrazione delle conoscenze diventa di fondamentale importanza il lavoro di equipe, infatti la collaborazione tra professionisti assicura al paziente un percorso pre e post chirurgico di alta qualità.



Sindrome del tunnel carpale

Tunnel Carpale: Opzioni Conservative e Chirurgiche

Il tunnel carpale è uno stretto canale presente nel polso, attraverso il quale passano il nervo mediano e i tendini flessori delle dita. Quando il nervo mediano viene compresso, si sviluppa la sindrome del tunnel carpale, provocando formicolio, intorpidimento, dolore e, nei casi più avanzati, perdita di forza nella mano.

Quando sospettare la sindrome del tunnel carpale?

I sintomi tipici includono formicolio o scosse elettriche alle prime tre dita della mano (pollice, indice e medio), soprattutto durante la notte o al risveglio. Se trascurati, questi disturbi possono peggiorare, rendendo difficili attività quotidiane come scrivere, tenere oggetti leggeri o effettuare movimenti precisi.

Opzioni Conservative:

Prima di considerare la chirurgia, esistono approcci conservativi che mirano a ridurre la pressione sul nervo mediano:

Tutori Notturni:

L'uso di un tutore che mantiene il polso in posizione neutra durante il sonno può ridurre la compressione e alleviare i sintomi notturni.

Fisioterapia ed Esercizi:

Esercizi specifici di stretching e mobilizzazione del polso e delle dita, combinati con tecniche di rilassamento muscolare, possono diminuire la tensione sui tendini e sul nervo.

Infiltrazioni di Cortisonici o Ozono:

In alcune situazioni, un'infiltrazione a base di cortisone o ozono può attenuare l'infiammazione e il gonfiore, migliorando i sintomi.

Ergonomia:

Adattare la postazione di lavoro, utilizzare un mouse ergonomico, fare pause frequenti se si digita a lungo, sono misure che riducono l'irritazione del nervo.

Opzioni Chirurgiche:

Se le terapie conservative non portano beneficio o i sintomi sono particolarmente gravi, l'intervento chirurgico può essere la soluzione:

Chirurgia Tradizionale:

Consiste nel praticare un'incisione sul palmo della mano per sezionare il legamento trasverso del carpo, liberando così il nervo mediano. Il recupero è graduale, ma i risultati in termini di riduzione del dolore e ripristino della funzionalità sono ottimi e duraturi.

Chirurgia Endoscopica o Mininvasiva:

Utilizzando strumenti a fibre ottiche, è possibile operare attraverso una piccola incisione, riducendo i tempi di recupero e il dolore post-operatorio.

Entrambe le tecniche hanno un alto tasso di successo e permettono un recupero graduale della funzionalità della mano.

Dopo l'Intervento

La riabilitazione post-chirurgica può includere esercizi di mobilità e rafforzamento, spesso seguiti con un fisioterapista. Questo passaggio è importante per recuperare la forza e la destrezza e tornare rapidamente alle attività quotidiane.

Tuttavia, il recupero completo richiede:

2-4 settimane per le attività leggere.

6-12 settimane per le attività lavorative più impegnative.

Conclusioni

La sindrome del tunnel carpale non deve essere ignorata: riconoscere i primi sintomi e agire tempestivamente può evitare l'aggravarsi del problema. Le opzioni conservative e chirurgiche disponibili consentono di personalizzare il trattamento in base alle esigenze e alla gravità della condizione, con l'obiettivo finale di restituire al paziente il pieno utilizzo e il comfort della mano.

Terapia infiltrativa

PRP e Acido ialuronico per le Prime Fasi Degenerative

Le patologie articolari, come l'artrosi o i danni alla cartilagine, spesso iniziano con sintomi lievi: un leggero dolore, un fastidio al movimento, una sensazione di rigidità, specialmente al mattino o dopo l'attività fisica. Intervenire precocemente è fondamentale per rallentare il processo degenerativo e preservare la funzionalità delle articolazioni. Tra le terapie più promettenti e utilizzate, spiccano le infiltrazioni di PRP (Plasma Ricco di Piastrine) e quelle di acido ialuronico.

Acido ialuronico: Lubrificante e Ammortizzatore Naturale

L'acido ialuronico è una sostanza naturalmente presente nell'organismo, fondamentale per mantenere la viscosità del liquido sinoviale all'interno dell'articolazione. Iniettandolo nelle aree colpite da iniziale degenerazione, si migliora la lubrificazione e si riduce l'attrito tra le superfici articolari. Questo aiuta a diminuire il dolore, aumentare la mobilità e rallentare ulteriormente la progressione del danno.



Quando Ricorrere alle Infiltrazioni?

Le infiltrazioni di PRP e acido ialuronico sono consigliate quando i sintomi sono ancora gestibili senza un intervento chirurgico, ma i trattamenti convenzionali (fisioterapia, antinfiammatori, esercizi mirati) non offrono un miglioramento sufficiente. Le condizioni più comuni in cui PRP e acido ialuronico vengono utilizzati includono:

- Artrosi lieve-moderata (ginocchio, anca, spalla).
- Lesioni meniscali, legamentose, cartilaginee o tendinee.
- Infiammazioni croniche delle articolazioni.
- Dolore intermittente, specialmente dopo sforzi o sport.
- Rigidità al risveglio che si risolve nel corso della giornata.
- Limitazioni lievi o moderate nel range di movimento dell'articolazione.

>Che cos'è il PRP?

Il PRP è un preparato ottenuto dal sangue del paziente stesso, da cui si ricava una concentrazione elevata di piastrine. Queste, una volta iniettate nell'articolazione, rilasciano fattori di crescita in grado di favorire la riparazione dei tessuti, migliorando la lubrificazione e stimolando la produzione di nuove cellule cartilaginee. Il PRP è particolarmente indicato nelle prime fasi degenerative, quando la cartilagine non è completamente compromessa e può ancora beneficiare di un supporto rigenerativo.

Il Procedimento

Il PRP viene ottenuto con un semplice prelievo di sangue, centrifugato per separare la parte ricca di piastrine, e poi iniettato nell'articolazione interessata. L'acido ialuronico, invece, viene fornito già pronto per l'iniezione. Entrambe le procedure si eseguono in ambulatorio, richiedono pochi minuti e non necessitano di ricovero. Un leggero fastidio durante l'infiltrazione è possibile, ma solitamente ben tollerato.

Risultati Attesi e Follow-up

La maggior parte dei pazienti nota un miglioramento del dolore e della mobilità entro poche settimane, con benefici che possono durare mesi. A seconda della gravità della degenerazione, potrebbe essere necessario ripetere le infiltrazioni a intervalli regolari. Inoltre, queste terapie sono spesso combinate con esercizi di rinforzo muscolare, controllo del peso corporeo e, se necessario, terapie fisioterapiche per massimizzare i risultati.

PRP o Acido ialuronico: Quale scegliere?

PRP: Ideale per pazienti giovani o in fasi iniziali di artrosi, con l'obiettivo di stimolare la rigenerazione naturale.

Acido ialuronico: Più adatto a ridurre dolore e migliorare la lubrificazione in pazienti con artrosi moderata.

In molti casi, queste terapie possono essere combinate per massimizzare i risultati.



Conclusioni

PRP e acido ialuronico rappresentano due armi preziose per affrontare le prime fasi degenerative delle articolazioni. Grazie al loro approccio rigenerativo e lubrificante, contribuiscono a rallentare la progressione del danno, migliorando la qualità di vita del paziente e, in molti casi, posticipando interventi più invasivi. Consultare uno specialista è fondamentale per determinare il percorso terapeutico più adatto alle proprie esigenze.

IV Therapy

Le festività natalizie sono sinonimo di convivialità, dolci tradizionali e cene abbondanti, momenti di gioia che però spesso lasciano segni sul nostro corpo: chili di troppo, senso di gonfiore e stanchezza. Se anche tu senti il bisogno di rimetterti in forma e riattivare il tuo metabolismo dopo le feste, il protocollo Fat Burn della IV Therapy può offrirti un supporto rapido, efficace e sicuro.

Perché il Protocollo Fat Burn è Ideale per il Post-Feste?

Dopo un periodo di eccessi alimentari e poca attività fisica, il corpo può trovarsi in una condizione di rallentamento metabolico. Questo può tradursi in difficoltà a perdere peso, calo di energia e accumulo di tossine. Il protocollo Fat Burn, grazie all'infusione endovenosa di nutrienti chiave, aiuta a:

Riattivare il Metabolismo: Ingredienti come la L-carnitina e la L-metionina stimolano la combustione dei grassi e favoriscono la produzione di energia.

Ridurre il Gonfiore e il Senso di Pesantezza: Grazie all'azione di vitamine e aminoacidi, il corpo elimina più facilmente i residui metabolici accumulati.

Incrementare i Livelli di Energia: Vitamine B6 e B12 sostengono il metabolismo energetico, riducendo il senso di affaticamento tipico del periodo post-festivo.

Supportare il Controllo del Peso: Nutrienti come l'inositolo aiutano a regolare gli zuccheri nel sangue e migliorano l'equilibrio metabolico.

Un Reset Metabolico Completo: Cosa Contiene il Fat Burn?

Il cocktail Fat Burn è una combinazione mirata di sostanze che lavorano in sinergia:

L-metionina: Un potente alleato per favorire la disintossicazione e migliorare il metabolismo dei grassi.

Inositolo: Aiuta a bilanciare i livelli di insulina, supportando la regolazione del peso e riducendo lo stress ossidativo.

Vitamine B12 e B6: Essenziali per convertire il cibo in energia e migliorare il metabolismo dei carboidrati, proteine e lipidi.

L-carnitina: Stimola la conversione dei grassi in energia, potenziando le performance fisiche e favorendo il dimagrimento.

Quando e Perché Provare il Protocollo Fat Burn Dopo le Festività?

Le prime settimane di gennaio sono il momento perfetto per avviare un "reset metabolico" e lasciare alle spalle gli eccessi delle feste. La IV Therapy Fat Burn è particolarmente indicata:

Per chi desidera rimettersi in forma rapidamente, integrando il trattamento a un piano alimentare equilibrato. Per chi si sente stanco e appesantito, e vuole recuperare energia e vitalità.

Per chi vuole accelerare il metabolismo e iniziare a vedere risultati più concreti dal proprio programma di esercizio fisico.

Come Funziona il Trattamento?

Il trattamento è semplice, non invasivo e rilassante:

Ti accomoderai in un ambiente confortevole mentre il cocktail di sostanze viene somministrato tramite una flebo.

La durata media della seduta è di 30-60 minuti.

I benefici possono essere percepiti quasi immediatamente e perdurano per settimane benché sia opportuno sottoporsi ad un ciclo completo per potenziarne gli effetti.

Riparti con Energia e Benessere

Il periodo post-festivo è un'occasione per riprendere il controllo del tuo benessere. La IV Therapy con il protocollo Fat Burn non solo accelera il metabolismo, ma supporta anche il tuo organismo nel recupero energetico e nel miglioramento delle performance fisiche.

Prenota Ora la Tua Seduta Fat Burn

Non lasciare che gli eccessi delle festività ostacolino i tuoi obiettivi di benessere.

Prenota oggi la tua consulenza personalizzata e scopri come il protocollo Fat Burn può aiutarti a ritrovare energia, forma fisica e vitalità nel nuovo anno!



Il tuo benessere con un offerta esclusiva !

Con il nostro Pacchetto Base di infusioni, puoi beneficiare di un ciclo completo per sostenere il tuo corpo e la tua energia, con un vantaggio speciale riservato a chi sceglie il percorso completo.

Più salute, meno stress: il pacchetto è progettato per darti il massimo risultato a un costo vantaggioso rispetto alle infusioni singole.

Non lasciarti sfuggire questa occasione unica per investire nel tuo benessere!

Come Approfittare di Questa Offerta?

Chiama: Contatta il nostro studio al +39 379 192 8510 e menziona il codice RIGENERA2025.

Visita: Puoi anche prenotare direttamente attraverso il nostro sito web www.ortopediaolistica.it.

In Studio: Presentati presso il nostro studio a Capaccio Paestum e mostra questo articolo o cita il codice promozionale.

Termini dell'Offerta:

Questa promozione è valida fino al 28 febbraio 2025 e non è cumulabile con altre offerte in corso.

Con questa promozione, vogliamo incoraggiare una gestione proattiva della salute delle articolazioni e del benessere generale, rendendolo accessibile e vantaggioso per te. Approfitta di questa opportunità unica per investire nella tua salute a lungo termine.



Idrocolonerapia

depurarsi dopo le feste



Dott. Dante Garofalo
Chirurgia D'Urgenza
Esperto in patologie gastrointestinali

Le feste di fine anno sono spesso accompagnate da pasti abbondanti, dolci, alcool e ritmi meno regolari. Questo periodo di convivialità e piacere gastronomico può però lasciare il segno sul nostro organismo, causando sensazione di pesantezza, gonfiore e stanchezza. L'idrocolonerapia è un trattamento che mira a ripristinare l'equilibrio intestinale, aiutando il corpo a depurarsi e a ritrovare un benessere generale.

Cos'è l'idrocolonerapia?

L'idrocolonerapia è una pratica che consiste nell'irrigazione delicata e controllata del colon con acqua filtrata e purificata. Si tratta di una procedura ambulatoriale eseguita da personale qualificato, che mira a rimuovere scorie, residui alimentari, gas e tossine accumulati nell'intestino. Il trattamento, indolore e non invasivo, contribuisce a migliorare la funzionalità del colon, favorendo l'assorbimento dei nutrienti e una migliore regolarità intestinale.

Benefici dopo le feste

Riduzione di Gonfiore e Pesantezza:

La rimozione delle scorie e dei residui facilita il transito intestinale, diminuendo la sensazione di gonfiore e pesantezza causata dagli stravizi alimentari.

Miglioramento dell'Energia e del Tono Generale:

Un intestino pulito e funzionante in modo ottimale può migliorare l'assorbimento dei nutrienti essenziali, contribuendo ad aumentare i livelli di energia e vitalità.

Supporto al Sistema Immunitario:

L'intestino svolge un ruolo chiave nella salute immunitaria. Un ambiente intestinale equilibrato e privo di eccessi favorisce una risposta immunitaria più efficiente, particolarmente utile nella stagione invernale.

Riequilibrio della Flora Intestinale:

Eliminando i residui accumulati, l'idrocolonerapia può aiutare a creare un ambiente più favorevole per i batteri "buoni", sostenendo la salute del microbiota.

Come prepararsi all'idrocolonerapia?

Prima del trattamento, è consigliabile seguire alcune semplici indicazioni per ottimizzare i risultati: Evitare cibi pesanti e bevande alcoliche nelle 24 ore precedenti. Bere molta acqua per mantenere il corpo idratato.

Tuttavia, è importante consultare un professionista per verificare eventuali controindicazioni o condizioni specifiche.

Come si Svolge il Trattamento?

L'idrocolonerapia si effettua in ambulatorio con uno strumento apposito che regola il flusso di acqua nel colon. La procedura è sicura, indolore e dura circa 45 minuti. Durante il trattamento, un operatore specializzato monitora il processo per garantire il massimo comfort.



Conclusioni

Dopo le feste, concedere al corpo un trattamento come l'idrocolonerapia può rappresentare un passo concreto verso il recupero del proprio benessere. Grazie alla depurazione intestinale, è possibile ritrovare l'energia e vitalità, gettando le basi per un nuovo equilibrio e buona salute.



Rapporti anatomo funzionali tra occlusione e postura

Dr Marco Maccheroni
Tecnico Ortopedico
www.medicinadelpiede.com

La postura è un elemento fondamentale del benessere fisico, che coinvolge l'interazione dinamica tra ossa, muscoli e sistema nervoso. In questo articolo esploriamo il complesso rapporto tra occlusione dentale e postura, illustrando come squilibri in una di queste aree possano influire sul resto del corpo.

Occlusione e postura: un rapporto sinergico

La postura non può essere valutata solo considerando asimmetrie e deviazioni della colonna vertebrale, cingoli o arti. È essenziale analizzare anche la posizione cranio-mandibolare, poiché i muscoli della masticazione, insieme alla muscolatura cervicale e ai muscoli sopra e sotto-oiidei, giocano un ruolo centrale nel mantenere il cranio e la mandibola in equilibrio. Qualsiasi perturbazione in questa sinergia può alterare la postura della testa e del corpo, con effetti a cascata su tutta la struttura muscolo-scheletrica.

Tipologie di alterazioni posturali

In posturologia, le alterazioni posturali si classificano in due categorie principali:

Tipo ascendente: Disfunzioni originate dai piedi, dagli arti inferiori o dal bacino, che risalgono verso l'alto, alterando la posizione cranio-mandibolare.

Tipo discendente: Alterazioni che partono dal sistema cranio-mandibolare e si propagano verso il basso, influenzando la colonna vertebrale e il bacino.

Questi meccanismi sono spesso reciproci. Per esempio, un disallineamento posturale ascendente può spingere la mandibola in una posizione scorretta, così come una cattiva occlusione può causare adattamenti compensativi lungo tutta la colonna vertebrale, con conseguenze quali iperlordosi, scoliosi o blocchi articolari.

Il sistema muscolare mandibolare

Per comprendere la postura mandibolare, è utile distinguere due posizioni principali:

Posizione di riposo: In questa fase, i muscoli sovraioidei e sottoioidei svolgono un ruolo predominante, con l'osso ioide che funge da punto di equilibrio tra le tensioni muscolari.

- **Massima intercuspidação:** Qui entrano in gioco i muscoli elevatori, come i temporalis, i masseteri e i pterigoidei interni. Questi muscoli, insieme ai muscoli cervicali come sternocleidomastoidei e trapezi, mantengono la stabilità del cranio e della mandibola.

- **Durante la deglutizione e la masticazione,** l'attività sinergica di questi gruppi muscolari permette ampi movimenti della mandibola, mantenendo l'osso ioide stabile. Un disallineamento della testa o del sistema cranio-mandibolare può alterare questa sinergia, con conseguenze che si propagano attraverso la catena muscolare fino ai piedi.

Catene muscolari e postura globale

Le cosiddette "catene muscolari" sono fondamentali per mantenere la postura antigravitaria. Questi gruppi muscolari, che collegano cranio, colonna vertebrale e piedi, lavorano insieme per garantire equilibrio e movimento. I piedi, in particolare, sono il punto di partenza e arrivo di tutte le catene muscolari. Attraverso i meccanocettori plantari, essi trasmettono informazioni costanti al sistema nervoso centrale (SNC), che regola le contrazioni e decontrazioni muscolari per mantenere l'equilibrio.

Dalla teoria alla pratica

Alterazioni posturali non compensate possono portare a sintomi cronici, spesso difficili da attribuire a una causa specifica. Cervicalgie, lombosciatalgie, contratture muscolari, vertigini e persino mal di schiena possono essere il risultato di un disequilibrio occluso-posturale. Un'analisi approfondita della postura e dell'occlusione dentale, integrata con interventi mirati, è essenziale per ripristinare l'armonia funzionale.

In conclusione, il legame tra occlusione e postura dimostra quanto sia cruciale adottare un approccio olistico alla valutazione e al trattamento dei disturbi muscolo-scheletrici. Solo così è possibile promuovere un equilibrio stabile e duraturo per tutto il corpo.



Martina Carola

Insegnante di Yoga, docente presso la Medical Breathe University del primatista mondiale di apnea Mike Marić e Coach del metodo FlowMotion. Dal 2015 si dedica allo studio dello Yoga, della respirazione e del movimento consapevole, insegnando come questi strumenti possano migliorare il benessere di ogni individuo.

@yoga.with.martina

Avete mai pensato che possiamo vivere settimane senza cibo, giorni senza acqua, ma solo pochi secondi senza respirare? Nonostante ciò, pochi si preoccupano di come respirano. Soprattutto in Occidente, dove la respirazione è percepita come un atto automatico, raramente ci chiediamo: sto respirando correttamente?

Allenare la respirazione, invece, può portare innumerevoli benefici: modulare il sistema nervoso, ossigenare adeguatamente il corpo, prevenire problematiche muscolo-scheletriche e gestire meglio stress ed emozioni. Tuttavia, non basta fare qualche respiro profondo: è necessaria una rieducazione graduale e consapevole, adattata alla propria condizione fisica e mentale.

La respirazione e il legame con emozioni e salute

Gli yogi, millenni fa, avevano osservato con attenzione il legame tra respirazione ed emozioni: "Fammi vedere come respiri e ti dirò come stai." Una persona arrabbiata, ansiosa o felice respira in modi molto diversi. La respirazione non solo riflette il nostro stato emotivo, ma può influenzarlo.

Imparare a gestire il respiro significa avere un maggiore controllo sugli stati emotivi. Tuttavia, questo richiede un percorso specifico che spesso combina respirazione e movimento consapevole, come insegna lo Yoga. Non è un'abilità scontata: è necessario allenare il diaframma, un muscolo che, se trascurato, perde funzionalità e compromette la qualità della respirazione.

Il ruolo del diaframma

Il diaframma è il principale muscolo respiratorio, ma, a differenza di un quadricipite, non è immediatamente percepibile durante il lavoro. Se non allenato, perde la capacità di facilitare un'adeguata ossigenazione e influisce negativamente su altri organi, come il cuore e i polmoni.

Il superpotere del respiro

"Nella respirazione ritroviamo l'essenza dell'essere, il soffio vitale che permea ogni cosa, chi comprende il potere del respiro, comprende il segreto dell'universo."

Lao Tzu

Allenare il diaframma significa restituire alla respirazione il suo movimento naturale e fluido, che dovrebbe essere nasale e toracico-addominale. Purtroppo, molte persone respirano con il petto, sollevando spalle e clavicole: un segno di uno stato di stress cronico che blocca la gabbia toracica e ostacola l'espansione del diaframma.

Auto-osservazione: come respiriamo?

Un primo passo verso una respirazione migliore è osservare il proprio modo di respirare. Ponetevi queste domande:

- Respiro dal naso o dalla bocca?
- Sento il respiro nel petto o nella pancia?
- Trattengo il respiro quando sono stressato?

La respirazione fisiologica avviene attraverso il naso, che filtra e umidifica l'aria. Se vi accorgete di respirare spesso dalla bocca, cercate di correggere questa abitudine. Anche le spalle che si muovono eccessivamente durante l'atto respiratorio sono un segnale di un diaframma poco allenato, ma con esercizi specifici è possibile migliorarlo.

Stress e apnee inconsapevoli

Lo stress quotidiano può portare a "apnee inconsapevoli". Ad esempio, quando affrontiamo un sovraccarico di lavoro, potremmo bloccare il respiro senza accorgercene. Questa condizione cronica riduce la quantità di ossigeno disponibile per il corpo, causando stanchezza e tensione emotiva.

Paradossalmente, se allenata correttamente, l'apnea può diventare benefica. L'arte di trattenere il respiro in modo controllato è utilizzata in discipline come l'apnea e lo yoga per migliorare la gestione dello stress e la consapevolezza corporea.

Perché allenare la respirazione?

Rieducare la respirazione significa migliorare molti aspetti della vita:

- Ridurre stress e ansia.
 - Gestire meglio situazioni di dolore cronico.
 - Potenziare le performance fisiche e mentali.
 - Prevenire problematiche posturali e muscolo-scheletriche.
- In una società dominata dallo stress, il respiro diventa uno strumento potente, capace di restituirci equilibrio e serenità.

Conclusione

Come afferma Mike Marić: "Se respiro, posso." Il controllo della respirazione è un vero super potere, un'abilità che ci permette di affrontare meglio le sfide quotidiane e migliorare la qualità della nostra vita. Iniziare un percorso di respirazione consapevole, sotto la guida di un professionista, è un piccolo passo che può fare una grande differenza.



Natale: calorie ne abbiamo ?

Lello Zottoli
 Divulgatore Sportivo
 3385882256
 Ptcenterzottoligym
 Fonte Di Roccadaspide Salerno Italy

Cari lettori, eccoci qua! Siamo giunti al culmine dopo il periodo più "ricco" dell'anno. Il Natale, la festa che celebra la gioia, la famiglia e... gli eccessi. Sì, perché accanto ai doni e alle luci scintillanti, il Natale porta con sé anche una generosa dose di calorie che inevitabilmente ci accompagneranno per un po' di tempo.

Ma niente paura, si può rimediare!

Come rimettersi in carreggiata?

Ecco alcune semplici, ma efficaci regole per ridurre i "danni" e tornare a sentirsi in forma.

1. Incrementa l'attività fisica

Durante questo periodo è fondamentale muoversi di più. Inserisci 2-3 sessioni di allenamento cardio settimanali oltre al solito allenamento con i pesi.

Non hai tempo per allenarti? Aggiungi una camminata veloce o un'attività cardio leggera dopo il workout con i pesi. Ogni movimento conta!



2. Taglia le calorie

Sì, è ora di bilanciare gli eccessi natalizi. Come? Con un approccio semplice e sostenibile:

Proteine magre: carne bianca, pesce, uova.

Verdure fresche e abbondanti.

Frutta di stagione: con moderazione.

Grassi sani: olio extravergine d'oliva e frutta secca, ma senza esagerare.

Carboidrati complessi: in piccole quantità, come riso integrale, avena o patate dolci.

Idratazione: acqua naturale a volontà.

Evita categoricamente:

Zuccheri semplici: dolci, bibite, caramelle.

Cibi confezionati o processati.

Alcolici: meglio dire "no, grazie."

Carni lavorate: salumi, insaccati e affini.

3. Di addio agli eccessi alimentari

Per almeno 4 settimane, imponiti un regime alimentare controllato. Non è semplice, lo so, ma i risultati arrivano solo con determinazione e sacrificio.

"C'è forse qualcosa di prezioso nella vita che non richieda impegno? Io non ne conosco. E, proprio come l'amore, più è importante, più richiede dedizione."

Il mio messaggio post Natale

Non voglio fare la morale, ma lasciarvi dei consigli pratici, nella mia maniera un po' diretta. Ognuno è libero di adattarli al proprio stile di vita, ma ricordate: lo sport e un'alimentazione sana migliorano la vita sotto ogni punto di vista.

Quindi, cari amici, questo è il momento di mangiare meno e donare di più, soprattutto quelle cose che non si possono comprare: amore, tempo, gentilezza.

Grazie, come sempre, per l'attenzione che dedicate ai miei articoli. Spero che possano esservi utili e che vi ispirino a vivere meglio ogni giorno.



FAQ

FAQ n.1: Come posso prevenire i disturbi muscolo-scheletrici?

Per prevenire patologie come lombalgie, cervicalgie o infiammazioni articolari, è fondamentale adottare una strategia completa che include:

- **Attività fisica regolare:** Camminate veloci, nuoto e yoga sono ideali per mantenere la mobilità e rinforzare i muscoli che supportano la colonna vertebrale e le articolazioni.
 - **Postura corretta:** Quando lavori al computer o stai seduto per lungo tempo, usa sedie ergonomiche, mantieni i piedi appoggiati al pavimento e fai pause regolari per alzarti e fare stretching.
 - **Stretching mirato:** Esegui esercizi di allungamento quotidiani per migliorare la flessibilità e ridurre la tensione muscolare, soprattutto se svolgi lavori sedentari.
 - **Alimentazione equilibrata:** Integra alimenti ricchi di calcio (latticini, mandorle, verdure a foglia verde) e vitamina D (pesce grasso, uova, esposizione solare) per mantenere la densità ossea.
- Scarpe adeguate: Scegli calzature che garantiscano un buon supporto plantare per prevenire sovraccarichi alle articolazioni di piedi, ginocchia e anche.

FAQ n.2: In che modo l'IA (Intelligenza Artificiale) può aiutare nella prevenzione e nel trattamento delle patologie ortopediche?

L'intelligenza artificiale (IA) sta rivoluzionando l'ortopedia, rendendo possibile:

- **Prevenzione personalizzata:** Grazie a dispositivi indossabili (smartwatch, app per il fitness), l'IA monitora la postura, i movimenti e l'attività fisica, avvisandoti se esegui esercizi scorretti o mantieni posture dannose.
- **Diagnosi precoce:** Attraverso analisi del capello S-DRIVE, l'analisi dei dati radiologici e delle immagini mediche, l'IA può rilevare lesioni o anomalie metaboliche ed ossee in modo più rapido e preciso rispetto ai metodi tradizionali.
- **Pianificazione dei trattamenti:** Gli algoritmi di apprendimento automatico aiutano i medici a personalizzare i trattamenti, calcolando il percorso terapeutico ottimale in base alle caratteristiche del paziente.
- **Supporto intra-operatorio:** Durante interventi chirurgici, l'IA può fornire assistenza in tempo reale, aumentando la precisione e riducendo i margini di errore.

FAQ n.3: Esistono trattamenti o integratori che favoriscono l'effetto antiaging sull'apparato muscolo-scheletrico?

Sì, esistono diversi trattamenti e integratori che possono sostenere la salute delle ossa e delle articolazioni:

1. Integratori antiaging:

Collagene idrolizzato: Migliora l'elasticità dei tessuti e sostiene la rigenerazione della cartilagine.

Omega-3: Combatte l'infiammazione e favorisce la salute articolare.

Vitamina D e K2: Essenziali per il metabolismo osseo e per prevenire l'osteoporosi.

Magnesio e calcio: Aiutano a mantenere la densità ossea e il tono muscolare.

2. Trattamenti rigenerativi:

Infiltrazioni di PRP (Plasma Ricco di Piastrine): Favoriscono la rigenerazione dei tessuti danneggiati.

Terapie con acido ialuronico: Riducono il dolore articolare migliorando la lubrificazione e la funzione articolare.

IV Therapy: Fornisce direttamente nel circolo sanguigno vitamine e antiossidanti essenziali per rallentare l'invecchiamento cellulare e migliorare la salute generale.

3. Consulenze personalizzate: È importante rivolgersi a uno specialista per identificare le soluzioni più adatte, evitando il fai-da-te e garantendo risultati sicuri ed efficaci.

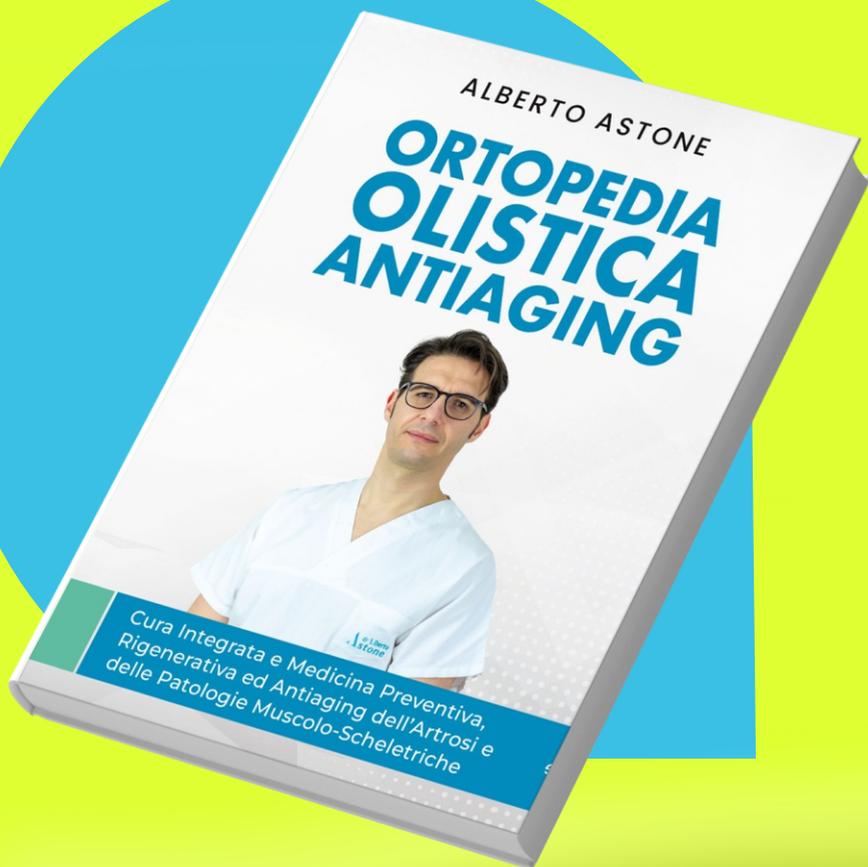
Hai ancora dubbi o vuoi condividere la tua esperienza?

Scrivici le tue domande e i tuoi suggerimenti! Saremo felici di risponderti e approfondire insieme nuovi temi di ortopedia, benessere e antiaging.

Invia il tuo messaggio al +39 379 192 8510 o lascia un commento sui nostri canali social.

Facci sapere cosa ne pensi e aiutaci a rendere RIGENERA sempre più vicino alle tue esigenze.

ACQUISTA IL LIBRO DEL DOTT. ALBERTO ASTONE



LINK AMAZON