

RIGENERA

MAGAZINE

ORTOPEDIA, BENESSERE, ANTIAGING

BIMESTRALE INFORMATIVO

N° #02 MARZO 2025

Rigenerazione
articolare
e recupero
funzionale !



RIGENERA

magazine medico informativo a cura del:

Dott. Alberto Astone

Chirurgo Ortopedico,

Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"

numero: 02 Marzo 2025

redazione: dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo, dr. Clemente Francesco, Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli
progetto grafico: Luca Molinaro

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°.

Rigenerare per Ritrovare il Benessere

Con l'arrivo della primavera, il nostro corpo sente il bisogno di **ripartire, rigenerarsi e ritrovare energia**. Dopo mesi di freddo, ridotta attività fisica e stress accumulato, è il momento ideale per occuparsi della propria salute articolare, muscolare e metabolica, con un approccio mirato al **recupero funzionale e alla prevenzione**.

In questo numero di **RIGENERA**, approfondiamo le strategie più efficaci per favorire la **rigenerazione delle articolazioni e dei tessuti**, ridurre il dolore e migliorare la qualità della vita. Dalla **protesi di ginocchio**, che rappresenta una soluzione definitiva nei casi di artrosi avanzata, alla **terapia infiltrativa con PRP**, fino alle opzioni chirurgiche per il **dito a scatto e la metatarsalgia**, il focus è sulla ripresa della funzionalità e sulla risoluzione dei problemi articolari e muscolo-scheletrici.

Oltre alle soluzioni ortopediche, affrontiamo il tema della **salute intestinale** e del suo impatto sul benessere generale. **L'idrocolonerapia** è un valido strumento per la pulizia e il riequilibrio dell'intestino, mentre **l'osteopatia viscerale** può aiutare a ridurre i sintomi della **sindrome dell'intestino irritabile**, un disturbo sempre più diffuso.

Un altro tema chiave è la postura e la biomeccanica corporea. Scopriremo come un bite personalizzato possa migliorare l'equilibrio mandibolare e influenzare positivamente la postura, riducendo tensioni muscolari e problematiche articolari. Approfondiamo anche l'importanza della salute dei piedi e di una corretta scelta delle calzature, fondamentali per il benessere della schiena e delle articolazioni.

Infine, dedichiamo spazio all'attività fisica come strumento di prevenzione e cura. Analizziamo il legame tra ciclismo e mal di schiena, e il ruolo dello sport nella gestione della glicemia, dimostrando ancora una volta come il movimento sia un alleato essenziale per la salute.

Il nostro obiettivo è quello di offrirvi strumenti concreti per migliorare la qualità della vita, prevenire il dolore e promuovere un invecchiamento attivo e consapevole. La rigenerazione è il primo passo verso una vita più sana e dinamica.

Buona lettura!

Vi auguriamo una primavera di salute e vitalità!

Protesi di ginocchio

Quando Valutare l'Intervento?

La protesi di ginocchio rappresenta una soluzione efficace per i pazienti affetti da artrosi avanzata o altre patologie degenerative che compromettono la funzionalità dell'articolazione. Tuttavia, non tutti i pazienti con dolore al ginocchio necessitano immediatamente di un intervento chirurgico. Vediamo quando è opportuno considerare questa opzione.

Cause e sintomi dell'artrosi del ginocchio

L'artrosi è la causa più comune che porta alla sostituzione del ginocchio. Si tratta di una malattia degenerativa che colpisce la cartilagine articolare, causando dolore, rigidità e limitazione dei movimenti. I fattori di rischio più comuni includono:

- Età avanzata:** il deterioramento della cartilagine è progressivo con il passare degli anni.
- Obesità:** il peso in eccesso aumenta il carico sulle articolazioni, accelerando l'usura.
- Pregresse lesioni:** traumi o interventi chirurgici pregressi possono favorire lo sviluppo di artrosi.
- Fattori genetici:** alcune persone hanno una predisposizione familiare.

-**Attività lavorative e sportive intense:** l'uso eccessivo del ginocchio può accelerare il deterioramento della cartilagine.

Quando considerare l'intervento di protesi di ginocchio?

Non tutti i pazienti con artrosi necessitano di una protesi. Inizialmente, si utilizzano terapie conservative come farmaci, fisioterapia, infiltrazioni di acido ialuronico o PRP (plasma ricco di piastrine) e modifiche dello stile di vita. Tuttavia, quando il dolore e la limitazione funzionale diventano invalidanti, la chirurgia diventa una scelta da considerare.

I criteri principali per valutare l'intervento sono:

- Dolore persistente e invalidante:** quando il dolore è presente anche a riposo o durante attività quotidiane semplici, come camminare o salire le scale.
- Limitazione della mobilità:** la ridotta capacità di flettere o estendere il ginocchio può influenzare negativamente la qualità della vita.
- Deformità dell'articolazione:** ginocchio valgo (a X) o varo (a O) che peggiora progressivamente.
- Inefficacia dei trattamenti conservativi:** se farmaci, fisioterapia e infiltrazioni non portano miglioramenti significativi, l'intervento diventa l'opzione più valida.
- Deterioramento evidenziato dagli esami diagnostici:** radiografie e risonanza magnetica possono mostrare un assottigliamento grave della cartilagine e la presenza di osteofiti (escrescenze ossee tipiche dell'artrosi avanzata).

Tipologie di protesi di ginocchio

L'intervento di protesizzazione del ginocchio può essere totale o parziale, a seconda dell'entità del danno articolare.

-**Protesi totale:** viene sostituita l'intera articolazione con una struttura artificiale in metallo e plastica biocompatibile. Indicata nei casi più gravi.

-**Protesi monocompartimentale:** si sostituisce solo la parte danneggiata dell'articolazione, preservando i legamenti naturali del ginocchio. È indicata in pazienti più giovani o con artrosi limitata a un solo compartimento.

Il percorso post-operatorio

La riabilitazione è fondamentale per il successo dell'intervento. Dopo l'operazione, il paziente deve seguire un percorso di fisioterapia mirato a:

- Recuperare la mobilità articolare.**
- Rinforzare la muscolatura della gamba.**
- Riprendere gradualmente le attività quotidiane.**

La durata della riabilitazione varia da persona a persona, ma in genere entro 3-6 mesi si recupera una buona funzionalità.

Risultati e aspettative

La protesi di ginocchio offre un miglioramento significativo della qualità della vita. Circa il 90-95% dei pazienti riferisce una riduzione del dolore e un miglioramento della mobilità. Con i materiali e le tecniche chirurgiche moderne, le protesi possono durare anche 20-25 anni.

Conclusioni

L'intervento di protesi di ginocchio è una scelta importante che deve essere valutata con attenzione. Se il dolore e la limitazione funzionale compromettono la qualità della vita e le terapie conservative non sono più efficaci, la chirurgia rappresenta una soluzione definitiva per ritrovare benessere e mobilità.

Consultare uno specialista ortopedico è il primo passo per valutare la necessità dell'intervento e pianificare un percorso terapeutico personalizzato.



Chirurgia del piede

Chirurgia del Piede: Metatarsalgia - Soluzioni per un piede senza dolore

La metatarsalgia è una condizione dolorosa che colpisce l'avampiede, in particolare l'area dei metatarsi, le ossa situate tra le dita e la parte centrale del piede. Questo disturbo è spesso associato a sovraccarico meccanico, anomalie strutturali del piede e attività ripetitive che stressano l'area metatarsale. Vediamo quali sono le cause principali, le strategie conservative e le opzioni chirurgiche per risolvere il problema.

Cause della Metatarsalgia

Le cause della metatarsalgia possono essere molteplici, tra cui:

-Deformità anatomiche: Piede cavo, alluce valgo o dita a martello possono aumentare la pressione sui metatarsi.

-Sovraccarico funzionale: Attività sportive intense, lunghe camminate o l'uso di calzature non adeguate.

-Obesità: Il peso corporeo eccessivo può aumentare il carico sulla parte anteriore del piede.

-Patologie sistemiche: Come artrite reumatoide, diabete o neuropatie che alterano la biomeccanica del piede.

-Scarpe inadeguate: L'uso di calzature con tacchi alti o suole troppo rigide può contribuire al problema.

Sintomi della Metatarsalgia

I pazienti con metatarsalgia lamentano:

-Dolore bruciante sotto la pianta del piede, soprattutto durante la deambulazione.

-Sensazione di camminare su un piccolo sassolino o su una superficie irregolare.

-Formazione di callosità nella zona dei metatarsi a causa della pressione e dello sfregamento continuo.

-Gonfiore locale e ipersensibilità alla palpazione.

Trattamenti Conservativi

Prima di considerare l'intervento chirurgico, si adottano approcci conservativi per alleviare il dolore e migliorare la biomeccanica del piede:

-Modifica delle calzature: Scarpe con soles ammortizzate e plantari personalizzati aiutano a ridistribuire il peso.

-Ortesi plantari: Supporti personalizzati possono correggere l'appoggio e ridurre il sovraccarico.

-Fisioterapia: Tecniche di stretching e rinforzo muscolare per migliorare la biomeccanica del piede.

-Infiltrazioni di acido ialuronico o corticosteroidi: Per ridurre il dolore e l'infiammazione.

-Terapia farmacologica: Antinfiammatori non steroidei (FANS) per controllare il dolore acuto.

Opzioni Chirurgiche

Quando i trattamenti conservativi non portano miglioramenti



significativi e il dolore compromette la qualità della vita, si può considerare l'intervento chirurgico.

Le principali tecniche includono:

-Osteotomia metatarsale: Consiste nella modifica della posizione delle ossa metatarsali per ridistribuire il carico.

-Cheilectomia: Rimozione di osteofiti o parti ossee in eccesso che causano dolore.

-Tenotomia: Intervento sui tendini per correggere deformità e migliorare la funzionalità dell'avampiede.

-Neurolisi o asportazione del neuroma: Se la metatarsalgia è associata al neuroma di Morton, si può optare per la decompressione del nervo o la sua rimozione.

Recupero Post-Operatorio

Il tempo di recupero dipende dal tipo di intervento eseguito e può variare da poche settimane a diversi mesi. Le fasi principali includono:

-Riposo e protezione: Uso di calzature post-operatorie e scarico parziale del piede.

-Fisioterapia riabilitativa: Per recuperare la mobilità e la forza muscolare.

-Graduale ritorno alle attività quotidiane: Evitando sforzi eccessivi fino alla completa guarigione.

Conclusioni

La metatarsalgia può essere una condizione debilitante, ma grazie a un corretto approccio diagnostico e terapeutico, è possibile ottenere un significativo miglioramento. Il trattamento conservativo è sempre la prima scelta, ma quando il dolore persiste, la chirurgia offre soluzioni efficaci per ripristinare la funzionalità del piede e migliorare la qualità della vita del paziente. Consultare uno specialista ortopedico è il primo passo per individuare il percorso terapeutico più adatto a te.

Chirurgia della mano

Dito a scatto

Chirurgia della Mano: Dito a Scatto - Cause e Trattamenti

Il dito a scatto, noto anche come tenosinovite stenosante, è una condizione dolorosa che colpisce i tendini flessori delle dita della mano, causando difficoltà di movimento e un blocco caratteristico durante la flessione ed estensione delle dita. Questa patologia può compromettere le attività quotidiane e, nei casi più gravi, richiedere un trattamento chirurgico. Vediamo le cause, i sintomi e le opzioni terapeutiche disponibili.

Cause del Dito a Scatto

Il dito a scatto è causato dall'infiammazione della guaina sinoviale che circonda i tendini flessori delle dita. Questa infiammazione porta a un restringimento dello spazio attraverso cui passa il tendine, creando un ostacolo al suo scorrimento naturale. Tra i principali fattori di rischio troviamo:

-Movimenti ripetitivi della mano: attività manuali prolungate, come digitazione o uso di strumenti, possono causare un sovraccarico funzionale.

-Malattie infiammatorie: condizioni come l'artrite reumatoide e il diabete aumentano il rischio di sviluppare questa patologia.

-Traumi o microtraumi: colpi ripetuti sulla mano possono predisporre all'infiammazione dei tendini.

-Età e sesso: il dito a scatto è più comune nelle donne di età compresa tra i 40 e i 60 anni.

-Predisposizione genetica: in alcuni casi, una predisposizione familiare può favorire l'insorgenza del disturbo.

Sintomi del Dito a Scatto

I sintomi variano in base alla gravità della condizione e possono includere:

-Dolore alla base del dito: soprattutto al mattino o dopo un uso prolungato della mano.

-Scatto durante il movimento: il dito può bloccarsi in posizione piegata e poi raddrizzarsi improvvisamente con uno scatto.

-Rigidità articolare: spesso presente al risveglio o dopo periodi di inattività.

-Presenza di un nodulo palpabile: nella regione palmare, in corrispondenza della puleggia tendinea.

-Infiammazione locale: rossore e gonfiore possono manifestarsi in casi avanzati.

Trattamenti Conservativi

Nei casi lievi o moderati, il trattamento conservativo può alleviare i sintomi senza necessità di intervento chirurgico. Le principali opzioni includono:

Riposo e modifica delle attività: ridurre o evitare movimenti ripetitivi può ridurre l'infiammazione.

-Infiltrazioni di corticosteroidi: iniezioni locali che riducono l'infiammazione e migliorano i sintomi spesso anche in maniera definitiva.

Farmaci antinfiammatori: come ibuprofene o naprossene, utili per alleviare dolore e gonfiore.

-Terapia fisica e esercizi di stretching: possono aiutare a mantenere la mobilità e ridurre la rigidità.

-Massaggi e terapia manuale: tecniche di mobilizzazione possono favorire il recupero.

Trattamento Chirurgico

Quando i trattamenti conservativi non portano miglioramenti significativi o il blocco del dito diventa severo, si può ricorrere all'intervento chirurgico.

Prevede un'incisione nella zona palmare della mano per liberare il tendine dalla restrizione della puleggia. L'intervento è efficace e garantisce una risoluzione definitiva nella maggior parte dei casi.

Recupero Post-Operatorio

Dopo l'intervento, il recupero è generalmente rapido. I punti chiave della riabilitazione includono:

-Mobilizzazione precoce: il paziente è incoraggiato a muovere il dito fin dai primi giorni per prevenire aderenze cicatriziali.

-Esercizi di riabilitazione: stretching e fisioterapia possono aiutare a recuperare completamente la funzionalità.

-Tempi di guarigione: la ripresa completa avviene generalmente in 3-6 settimane, con possibilità di riprendere le attività lavorative leggere entro pochi giorni.

-Attenzione alle recidive: seguire le indicazioni del chirurgo per ridurre il rischio di nuovi episodi.

Conclusioni

Il dito a scatto è una patologia comune che può influenzare negativamente la qualità della vita. Sebbene nei casi lievi il trattamento conservativo, con infiltrazioni locali, possa essere sufficiente, le forme più avanzate richiedono spesso un intervento chirurgico per garantire una risoluzione definitiva del problema. Consultare uno specialista della mano è il primo passo per valutare la strategia terapeutica più adatta e recuperare la piena funzionalità della mano.



PRP PLASMA RICCO DI PIASTRINE

Terapia infiltrativa



Terapia infiltrativa: PRP - Promuovere la Rigenerazione

Negli ultimi anni, la terapia infiltrativa con PRP (Plasma Ricco di Piastrine) ha guadagnato sempre più attenzione nel campo della medicina rigenerativa. Questa tecnica innovativa utilizza il potere rigenerativo delle piastrine per stimolare la guarigione dei tessuti danneggiati, offrendo una valida alternativa ai trattamenti convenzionali per diverse patologie ortopediche e muscolo-scheletriche.

Cos'è il PRP e come funziona?

Il PRP è un derivato del sangue del paziente stesso, ottenuto attraverso un processo di centrifugazione che separa e concentra le piastrine. Queste cellule, oltre al loro ruolo nella coagulazione, contengono numerosi fattori di crescita che favoriscono la riparazione e la rigenerazione dei tessuti. Quando iniettato in una zona lesionata, il PRP rilascia fattori di crescita che:

- **Stimolano la proliferazione cellulare.**
- **Aumentano la produzione di collagene.**
- **Favoriscono la formazione di nuovi vasi sanguigni.**
- **Riducono l'infiammazione e il dolore.**

Indicazioni terapeutiche del PRP

La terapia con PRP viene impiegata con successo in molteplici ambiti, tra cui:

1. Ortopedia e Traumatologia

- **Tendiniti croniche (gomito del tennista, tendinite rotulea, tendinite achillea).**
- **Artrosi di ginocchio, anca e altre articolazioni.**
- **Lesioni cartilaginee e meniscali.**
- **Lesioni muscolari e legamentose**

2. Medicina dello Sport

- **Recupero da infortuni sportivi.**
- **Stimolazione della guarigione nei traumi muscolari e tendinei.**

3. Chirurgia Plastica e Medicina Estetica

- **Trattamenti antiaging.**
- **Rigenerazione dei tessuti cutanei.**

Procedura del trattamento con PRP

Il trattamento con PRP è una procedura ambulatoriale minimamente invasiva che si svolge in pochi semplici passaggi:

1. Prelievo del sangue: Si preleva una piccola quantità di sangue dal paziente

2. Centrifugazione: Il sangue viene processato in una centrifuga per separare e concentrare le piastrine.

3. Preparazione del PRP: La frazione ricca di piastrine viene isolata e preparata per l'infiltrazione.

4. Iniezione: Il PRP viene iniettato nella zona interessata sotto guida ecografica, se necessario. L'intera procedura dura circa 30 minuti e non richiede anestesia, se non in rari casi per migliorare il comfort del paziente.

Vantaggi del PRP rispetto ad altri trattamenti

-Minimamente invasivo: Non necessita di intervento chirurgico.

-Sicuro e naturale: Poiché deriva dal sangue del paziente, riduce il rischio di reazioni allergiche o rigetti.

-Effetti rigenerativi: Non si limita a ridurre il dolore, ma favorisce attivamente la riparazione dei tessuti.

-Riduzione dell'infiammazione: Aiuta a diminuire il dolore e il gonfiore nei tessuti trattati.

Risultati e tempi di recupero

I tempi di recupero variano in base alla patologia trattata.

Nella maggior parte dei casi:

-Il dolore può inizialmente aumentare nelle prime 24-48 ore dopo l'infiltrazione.

-I miglioramenti si notano gradualmente nelle settimane successive, talvolta dopo qualche mese.

-Sono necessarie una o più sedute a seconda della gravità della lesione.

-Il recupero può essere ottimizzato associando il PRP a fisioterapia e riabilitazione specifica.

Conclusioni

La terapia infiltrativa con PRP rappresenta un'innovazione significativa nella medicina rigenerativa, offrendo una soluzione efficace per molte condizioni ortopediche e muscolo-scheletriche. Grazie alla sua capacità di promuovere la rigenerazione tissutale, il PRP si sta affermando come una valida alternativa ai trattamenti tradizionali, con il vantaggio di essere sicuro, minimamente invasivo e altamente personalizzabile. Se soffri di dolori articolari o lesioni muscolari, scrivici per valutare l'idoneità a questo trattamento potrebbe essere il primo passo verso una guarigione più rapida e naturale. a zona interessata sotto guida ecografica, se necessario.

IV Therapy Energia Post inverno

IV Therapy: Infusioni Post-Inverno per Energia e Recupero

Con l'arrivo della primavera, molte persone si sentono spossate, prive di energia e con un sistema immunitario indebolito a causa delle fatiche accumulate durante l'inverno. Il freddo, la minore esposizione al sole, lo stress e l'alimentazione più ricca possono lasciare il corpo affaticato e carente di nutrienti essenziali. Una soluzione efficace per ritrovare vitalità è rappresentata dalla IV Therapy, ovvero le infusioni di vitamine e minerali direttamente in vena, che garantiscono un rapido assorbimento e un immediato senso di benessere.

Perché l'IV Therapy è utile dopo l'inverno?

Durante i mesi invernali, il nostro organismo può subire un calo di energia a causa di diversi fattori:

• **Diminuzione della Vitamina D:** l'esposizione solare ridotta può portare a una carenza di vitamina D, influenzando negativamente l'umore e il sistema immunitario.

• **Accumulo di tossine:** un'alimentazione più pesante e il ridotto esercizio fisico possono rallentare il metabolismo e favorire l'accumulo di tossine.

• **Sistema immunitario indebolito:** le infezioni stagionali e lo stress possono lasciare l'organismo più vulnerabile.

• **Spossatezza e fatica cronica:** la minore esposizione alla luce naturale e le temperature fredde possono portare a una riduzione dell'energia complessiva.

L'IV Therapy post-inverno è formulata appositamente per riequilibrare il corpo, fornendo i nutrienti essenziali che favoriscono il recupero e il benessere generale.

Quali nutrienti vengono infusi nelle terapie post-inverno?

Le infusioni vitaminiche possono essere personalizzate in base alle esigenze individuali, ma generalmente contengono:

• **Vitamina C:** potente antiossidante che rafforza il sistema immunitario e contrasta lo stress ossidativo.

• **Vitamine del gruppo B:** essenziali per la produzione di energia e il supporto del sistema nervoso.

• **Magnesio:** aiuta a ridurre la stanchezza muscolare e migliora la qualità del sonno.

• **Glutazione:** un potente antiossidante che favorisce la disintossicazione e protegge le cellule dai danni ossidativi.

• **Zinco e Selenio:** minerali fondamentali per il supporto immunitario e la rigenerazione cellulare.

• **Aminoacidi essenziali:** utili per il recupero muscolare e la sintesi proteica.

I benefici delle infusioni post-inverno

Optare per un ciclo di IV Therapy dopo l'inverno offre numerosi benefici, tra cui:

• **Recupero energetico rapido:** grazie all'assorbimento diretto nel sangue, le vitamine e i minerali iniziano a lavorare immediatamente, migliorando il senso di vitalità.

• **Potenziamento del sistema immunitario:** un mix bilanciato di nutrienti aiuta a rafforzare le difese naturali del corpo.

• **Detossificazione:** l'inverno può favorire l'accumulo di tossine, e il glutazione aiuta a depurare il fegato e migliorare la funzione metabolica.

• **Miglioramento della pelle e dei capelli:** l'idratazione e i nutrienti essenziali favoriscono una pelle più luminosa e capelli più sani.

• **Riduzione dello stress e dell'infiammazione:** il magnesio e la vitamina C aiutano a ridurre la tensione e migliorare il benessere mentale.

Chi può beneficiare dell'IV Therapy post-inverno?

Le infusioni vitaminiche sono ideali per chiunque desideri migliorare il proprio stato di salute, ma in particolare:

• Persone che si sentono affaticate e prive di energia.

• Chi soffre di frequenti infezioni o ha un sistema immunitario indebolito.

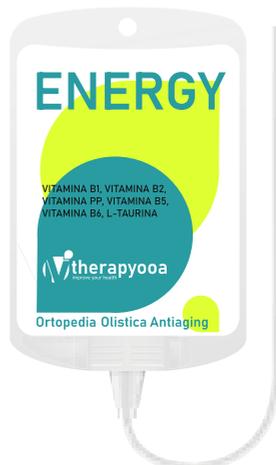
• Sportivi che necessitano di un recupero muscolare rapido.

• Professionisti con uno stile di vita stressante e ritmi di lavoro intensi.

• Chiunque voglia depurare il corpo e riequilibrare i livelli di vitamine e minerali.

Conclusioni

L'IV Therapy rappresenta un metodo efficace per recuperare energia e benessere dopo i mesi invernali, fornendo all'organismo tutti i nutrienti essenziali di cui ha bisogno. Grazie all'assorbimento rapido e all'efficacia immediata, questa terapia si sta affermando sempre di più come un trattamento ideale per chi cerca una soluzione sicura e naturale per ritrovare vitalità e benessere. Se senti il bisogno di una spinta di energia dopo l'inverno noi possiamo aiutarti a personalizzare la giusta terapia infusionale per le tue esigenze.



Il Colon

la chiave per il benessere digestivo e generale



Dott. Dante Garofalo

Chirurgia D'Urgenza

Esperto in patologie gastrointestinali

IL COLON: LA CHIAVE PER IL BENESSERE DIGESTIVO E GENERALE

Il colon, noto anche come intestino crasso, rappresenta la seconda parte del sistema digestivo ed è fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo. Con una lunghezza di circa 1,5 metri, è suddiviso in due porzioni principali, destra e sinistra, e svolge numerose funzioni essenziali per la salute. Tra queste, la più importante è il riassorbimento dell'acqua e dei sali minerali dal cibo precedentemente digerito dallo stomaco e dall'intestino tenue, formando il bolo alimentare. Inoltre, ha il compito di elaborare e compattare il materiale fecale per la sua eliminazione attraverso i movimenti peristaltici.

Tuttavia, quando questo processo non avviene in modo ottimale, si possono verificare problematiche che incidono negativamente sulla salute. Una delle più comuni è la stipsi, una condizione caratterizzata da un'alterata e difficoltosa defecazione. Le cause della stitichezza, escludendo patologie meccaniche o infiammatorie, sono spesso legate a uno stile di vita poco equilibrato e a un'alimentazione scorretta, povera di fibre e liquidi. Una scarsa attività fisica, l'uso eccessivo di farmaci e lo stress sono altri fattori che possono aggravare la situazione.

L'importanza della pulizia del colon

Nel corso della vita, il colon tende ad accumulare residui fecali che non sempre vengono espulsi completamente. Questo fenomeno porta a un ristagno di materiali di scarto che, nel tempo, possono rilasciare sostanze tossiche nell'organismo. Queste tossine alterano la flora intestinale e compromettono l'equilibrio dell'ecosistema digestivo, generando numerosi effetti negativi, come gonfiore addominale, irritabilità intestinale, affaticamento, calo delle difese immunitarie e persino disturbi dell'umore.

L'intestino, infatti, non è solo un organo deputato alla digestione, ma è anche strettamente collegato al sistema immunitario e al benessere psico-fisico. Un intestino in salute favorisce un organismo più forte, più energico e in grado di reagire meglio alle aggressioni esterne.

L'idrocolonerapia: un alleato per la salute intestinale

L'idrocolonerapia è un trattamento efficace e sicuro che aiuta a mantenere il colon pulito e in salute. Si tratta di una

procedura che prevede l'introduzione delicata di acqua depurata nel colon per favorire la rimozione di residui accumulati e tossine. Il lavaggio intestinale profondo consente di migliorare la funzionalità dell'intestino, eliminando scorie che potrebbero compromettere il benessere generale.

Tra i benefici principali dell'idrocolonerapia troviamo:

- Eliminazione delle tossine:** aiuta a rimuovere scarti e residui fecali stagnanti, migliorando la funzionalità intestinale e riducendo il rischio di infiammazioni.

- Miglioramento della regolarità intestinale:** utile per combattere la stitichezza cronica senza ricorrere a lassativi.

- Riduzione del gonfiore addominale:** favorisce una pancia più piatta e una digestione più efficiente.

- Aumento dell'energia e della vitalità:** liberando il corpo dalle tossine, si percepisce un maggiore senso di benessere e leggerezza.

- Miglioramento della flora intestinale:** aiuta il ripristino dell'equilibrio del microbiota intestinale, fondamentale per un sistema immunitario forte.

- Effetti positivi su pelle e umore:** un intestino sano si riflette su tutto l'organismo, contribuendo a migliorare l'aspetto della pelle e la stabilità emotiva.



Un trattamento per il benessere globale

L'idrocolonerapia non è solo un trattamento rivolto a chi soffre di disturbi intestinali, ma è anche un'ottima soluzione per chi desidera prevenire problemi digestivi e mantenere un elevato stato di benessere. Viene spesso consigliata a chi segue percorsi di disintossicazione o protocolli anti-aging, poiché contribuisce a migliorare l'assorbimento dei nutrienti e a sostenere le funzioni epatiche e renali.

Il consiglio è quello di affidarsi a professionisti qualificati per valutare il numero di sedute necessarie in base alle esigenze individuali. L'idrocolonerapia, combinata con un'alimentazione ricca di fibre, un'adeguata idratazione e uno stile di vita attivo, rappresenta una strategia efficace per prendersi cura della propria salute intestinale e generale.

La salute parte dall'intestino: mantenerlo pulito e in equilibrio è un investimento sul proprio benessere a lungo termine.



dr Pisani Luigi
Fisioterapia
Riabilitazione
Osteopatia

Intestino irritabile

Trattamento manipolativo osteopatico

Trattamento manipolativo osteopatico nelle sindromi dell'intestino irritabile

La sindrome dell'intestino irritabile è una condizione gastrointestinale comune sia nell'uomo che nella donna, sebbene possa colpire tutte le fasce d'età, spesso si manifesta nella terza o quarta decade di vita. La genetica, i traumi precoci e lo stress cronico sembrano aumentare la suscettibilità di un individuo, ma il meccanismo sottostante rimane poco chiaro. I sintomi possono variare da tollerabili a gravi, il che può avere un impatto significativo sulla qualità della vita di un individuo. Questi sintomi includono dolore addominale continuo o intermittente, gonfiore, flatulenza e cambiamenti nelle abitudini intestinali. Gli approcci terapeutici tradizionali, tra cui la riduzione del lattosio, l'integrazione di fibre, i lassativi, gli antispastici, gli antibiotici e gli antidepressivi, forniscono un valore terapeutico minimo. Il crescente interesse nel migliorare la gestione dell'intestino irritabile ha portato a concentrarsi su opzioni terapeutiche alternative come la medicina manipolativa osteopatica.

L'approccio osteopatico attraverso diverse tecniche manuali è di fatto un valido alleato per la riduzione dei sintomi legati all'irritabilità dell'intestino. Con memoria storica al padre dell'osteopatia Andrew Taylor Still e in particolare ad uno dei suoi principi portanti, il quale ritiene che "L'arteria è suprema", è estremamente intuibile come la libertà del passaggio dei fluidi corporei possa influenzare positivamente la funzione biologica dei tessuti e degli organi. Attraverso l'utilizzo di tecniche viscerali, quindi, è possibile ripristinare l'omeostasi autonoma e aumentare il flusso vascolare e linfatico. Crescono gli studi scientifici che vedono l'utilizzo delle stimolazioni del colon e il rilascio mesenteriale le principali azioni capaci di promuovere la salute intestinale. Rilassando la muscolatura liscia e tutte le strutture legamentose a supporto del pacchetto intestinale, si è in grado di ridurre sia il gonfiore addominale che migliorare la stitichezza.

Oltretutto il trattamento manipolativo osteopatico sembra non avere effetti collaterali per cui può essere considerato come un'alternativa sicura o un ottimo coadiuvante.





Dott. Clemente Francesco

Fisioterapia,
Riabilitazione,
Posturologia

Mal di schiena e ciclismo Come avviene e come prevenirlo

Negli ultimi anni, la pratica del ciclismo si è fortemente diffusa sia come attività ludica e sia come attività consigliata da figure mediche, per le potenzialità e benefici che tale sport offre spaziando dal campo riabilitativo al sistema cardiocircolatorio. Il ciclismo è, di fatto, anche uno degli sport più sicuri in termini di infortuni o lesioni. Questo perché è uno sport praticato senza contatto con il suolo, caratteristica peculiare per evitare sovraccarichi alle articolazioni, tendini e strutture anatomiche andando ad eliminare, quasi completamente e quando svolto bene, il rischio di infiammazioni tendinee, fratture, ed altro. Tuttavia, non si possono escludere alcune problematiche legate a tale attività, che possono sembrare banali ma che invece possono provocare diverse problematiche fisiche. Prime tra tutto è il verificarsi del mal di schiena, dipeso nella maggior parte dei casi dal non adeguato posizionamento in sella e al mancato esercizio di attività dedicate alla mobilità articolare e/o rinforzo muscolare.

Perché fa male la schiena in bici.

Le cause di dolore alla schiena in bici possono essere molteplici e per individuarle occorre un'attenta valutazione fisioterapica (o medica).

Nella maggior parte dei casi alla base c'è una postura sbagliata sulla bici, che crea squilibri muscolari e infiammazioni. Aspetto fondamentale per ricercare la causa del mal di schiena in bici è differenziare il soggetto che soffre di mal di schiena tra **CICLISTA ALLA PRIMA ESPERIENZA e CICLISTA ALLENATO**.

Questa differenziazione permette al professionista di focalizzarsi su determinati aspetti rispetto ad altri ed individuare la problematica con più facilità. Sicuramente, infatti, un ciclista alla prima esperienza può riscontrare più facilmente sofferenza alla schiena perché avrà strutture muscolari non pronte ed abituate a fronteggiare gli sforzi che un giro in bicicletta richiede (si pensi ad esempio al maggiore sforzo e stress fisico richiesto in salita per gli arti inferiori, glutei e intera regione lombare).



Cosa deve fare un ciclista quando ha mal di schiena.

Innanzitutto fermarsi e rivolgersi a figure professionali (medico, fisioterapista o preparatore fisico) che si occupano di ciclismo perché sanno perfettamente arrivare alla causa del problema che determina un dolore alla schiena.

È necessario affidarsi a specialisti del settore che rimandano il ciclista sofferente alla figura di riferimento per risolvere la problematica.

Il preparatore fisico moderno, spesso specializzato in posizionamento in bici, ha le competenze per capire se un determinato fastidio alla schiena sia legato ad un cattivo posizionamento, scelta di mezzi o caratteristiche meccaniche sbagliate. Quando tutto questo è stato approfondito e il problema persiste si rende però necessario l'intervento di un professionista sanitario come il fisioterapista, per capire eventualmente se la problematica ha origini patologiche, o medico per ulteriori approfondimenti diagnostici.



Scelta della bici e posizionamento in sella.

Una delle caratteristiche più importanti che un ciclista alla prima esperienza deve sapere è che la scelta della bici e il posizionamento su di essa sono fondamentali per evitare problemi, spesso anche seri. L'esempio più chiaro per capire quanto il mezzo (la bici) e la posizione su di esso siano importanti è quello di un abito da indossare: un vestito enormemente grande o estremamente piccolo sarebbe complicato da indossare per chiunque presenta caratteristiche fisiche completamente diverse. Nel caso della bici però non è solo questione di bell'aspetto o eleganza.

Costringere il corpo a pedalare su una bici non adatta con l'aggiunta di posizioni non idonee sono ingredienti che non possono che creare problematiche al ciclista.

Quindi è necessario scegliere la bici corretta per le caratteristiche fisiche del ciclista (altezza, lunghezza arti, ecc) con conseguente posizionamento su di essa.

Valutare con un "tecnico biomeccanico" il corretto posizionamento sulla bici è fondamentale per evitare problematiche legate ad un cattivo posizionamento (tendiniti, infiammazioni muscolari, dolori articolari, parestesie agli arti, ecc)

Come prevenire il mal di schiena in bici.

La prevenzione è molto importante per chi sceglie di praticare ciclismo regolarmente.

Uno degli aspetti fondamentali e su cui focalizzarsi maggiormente per prevenire fastidi alla schiena è migliorare l'elasticità muscolare (un muscolo elastico sarà sempre più forte di un muscolo poco elastico), soprattutto della "catena muscolare posteriore" con esercizi di allungamento/stretching e rieducazione posturale per avere muscoli sempre pronti allo sforzo. A questo è utile abbinare esercizi di mobilità articolare di tutta la colonna vertebrale, arti e cingolo pelvico con relativi esercizi di attivazione muscolare e rinforzo.

Conclusioni

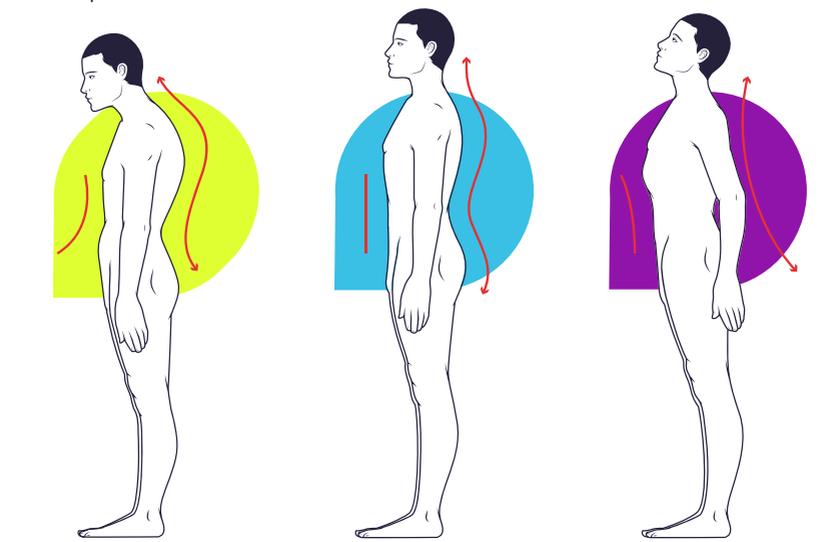
Il fisioterapista è la figura più indicata per prevenire e curare diverse patologie legate al ciclismo. Interagire con un fisioterapista, esperto in posturologia, che conosce bene lo sport e le varie problematiche ad esso connesso è molto importante, ma soprattutto un valore aggiunto per il ciclista. Avvalersi delle competenze specifiche per ottenere risultati in termini di problematiche da risolvere e/o performance da raggiungere è il miglior risultato a cui si possa ambire.



Dr Marco Maccheroni
Tecnico Ortopedico
www.medicinadelpiede.com

Valutazione posturale e BITE

La valutazione posturale studia il complesso sistema di controllo che ha il compito di mantenere il centro di gravità costantemente in posizione di equilibrio, sia in condizioni statiche che dinamiche, attraverso una grande mole di informazioni provenienti da sistemi sensoriali quali: sistema oculomotore, sistema muscolare, sistema oclusale, appoggio podalico. Viene fatto uno studio del baricentro e dello spostamento delle anche rispetto al suolo e studiata la postura del paziente con il fine di mantenere e migliorare lo stato fisico di benessere generale. Al termine di questo esame saremo in grado di consigliare al paziente una visita di tipo ortottico per studiare la muscolatura oculare, una visita specialista ortopedica per valutare disagi di tipo cervicale, saremo in grado di produrre un plantare per migliorare l'appoggio podalico, possiamo dare indicazione per lo svolgimento di una terapia con Bite.



L'intero esame viene svolto con una pedana stabilometrica che rilevera l'appoggio podalico e lo spostamento del baricentro durante tutte le prove effettuate.

Il bite utilizzato è di tipo ortopedico miofunzionale con la finalità di riposizionamento mandibolare. Esso nasce dall'idea di far lavorare le due articolazioni in maniera simultanea e al tempo stesso in maniera differente a livello propriocettivo in quanto la mandibola è un osso impari che lavora con due articolazioni le quali a livello strutturale hanno delle diversità. Esso permette il riposizionamento mandibolare in pieno rispetto dei principi osteopatici favorendo la micromobilità delle ossa del cranio grazie alla sua flessibilità data dalle due omega inserite nel dispositivo, lì dove una placca "unica" limita questo fisiologico processo.

Il Bite viene utilizzato per dare un supporto ai denti laddove questi vanno incontro ad usura, inoltre preservano l'articolazione cranio mandibolare in condizioni di blocco articolare, rumore o dolore, interviene nella terapia del mal di testa ed acufeni. Viene utilizzato anche da sportivi che vogliono migliorare le prestazioni diminuendo la tensione muscolare e la formazione di acido lattico. Fornisce una protezione soprattutto negli sport da contatto.



Glicemia(diabete) e sport.

Come l'attività fisica riduce notevolmente la quantità di zuccheri presenti nel sangue .

Lello Zottoli
Divulgatore Sportivo
3385882256
Ptcenterzottoligym
Fonte Di Roccadaspide Salerno Italy

«L'attività fisica è uno dei fattori fondamentali che possono condizionare la vita del diabetico - spiega Livio Luzi, endocrinologo e ricercatore in Italia e all'estero, attualmente professore ordinario di endocrinologia alla facoltà di Scienze motorie dell'Università degli Studi di Milano

Praticamente

dai 30 ai 45 minuti di attività aerobica a giorni alterni, più due sessioni settimanali di attività di forza e potenza con pesi, oltre a esercizi anaerobici FONDAMENTALI

insieme ad altre "normali" ed ottime abitudini:

cibo di qualità', proteine nobili ,verdure e frutta di stagione , carboidrati complessi a lento rilascio , acqua naturale e NIENTE zuccheri semplici (nella quotidianità) possono realmente migliorare il quadro della situazione e in alcuni casi azzerare il problema se la glicemia e' indotta (cattive abitudini) e non patologica (diabete congenito , cmq estremamente migliorabile)

Sport e glicemia alta , perche' si guarisce?

Ma che cosa succede nel diabetico che vuole fare attività fisica?

Il diabetico può essere soggetto a ipoglicemia, cioè ad un abbassamento del livello di glucosio nel sangue.

Rischia ipoglicemia chi usa gli ipoglicemizanti, che abbassano la glicemia stimolando la produzione di insulina, come le sulfaniluree, mentre metformina e incretine, che non stimolano l'insulina, non predispongono il soggetto a ipoglicemie gravi. Molta cautela, quindi, nel primo gruppo di malati, più tranquilli gli altri. L'esercizio fisico ha un effetto ipoglicemizante perché stimola l'ingresso di glucosio nelle cellule muscolari togliendolo dal sangue. Se il diabetico di tipo 2 fa attività fisica costante può guarire. Se si corre un'ora il metabolismo fa scendere la glicemia, che può restare bassa per diverse ore a seconda dell'intensità fino a 24 - 48 ore.



Ok ma .. l'intensita'?

Un ragazzo sano che vuole perdere 2 chili, fa esercizi ad alta intensità senza problemi. Il 65 enne, [con infarti alle spalle, che deve fare attività fisica deve applicarsi con un dosaggio e con una intensità molto minori.](#)

ottimale è dell'80% della frequenza cardiaca massima teorica che per un ventenne è 200-220 battiti al minuto, mentre per un sessantenne è di 155. Per un sessantacinquenne , quindi, 135 battiti al minuto. Per tenere a bada il diabete occorre anche gestire durata e volume dell'attività fisica.

" Come dico sempre lo SPORTE'E'VITA !!!!!

Lo sport MIGLIORA e ALLUNGA la vita!

Soprattutto Per chi purtroppo e' affetto da patologie come il diabete appunto .

Abbiat cura di voi ..

fate SPORT! SALVATEVI LA VITA E' L' UNICA CHE AVETE .

DIVULGATORE SPORTIVO

LELLO ZOTTOLI

CENTRO P.T. CENTER ZOTTOLIGYM - FONTE DI ROCCADASPIDE

- SALERNO - ITALY

Piedi in salute!



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



Nel 2019 ho acquistato delle scarpe barefoot (dall'inglese "a piedi nudi"), entusiasmata dall'idea di migliorare la funzionalità dei miei piedi da troppo tempo compressi in scarpe non adatte alla loro libertà.

Probabilmente troppo ottimista nel mio approccio al barefoot, sono partita all'avventura in Nepal, lanciandomi in lunghi percorsi alle pendici del monte Everest.

Dopo 20 km su un terreno complesso, la mia schiena ha cominciato a chiedere pietà ed i miei piedi imploravano per un rialzo. I chilometri saranno stati abbastanza, ma c'era qualcosa che non stava funzionando nella mia camminata a "piedi nudi", eppure avevo concesso alle mie dita lo spazio tanto desiderato.

Ma facciamo un passo indietro ed analizziamo alcuni aspetti fondamentali:

Diversamente da altre popolazioni, come ad esempio quelle asiatiche, abituate a trascorrere molto più tempo scalze; i piedi di noi occidentali hanno una forma compressa. Il problema è che siamo vittime di scarpe all'ultimo grido che costringono negli anni le dita ad assumere una posizione innaturale, aumentando l'insorgere di condizioni potenzialmente genetiche come l'alluce. Camminiamo su superfici poco variegata, non ideali per mettere alla prova le terminazioni nervose presenti sulla fascia plantare, che inviano al cervello informazioni importanti sulla consistenza del terreno influenzando le nostre capacità motorie. Ed è così che le fondamenta si indeboliscono ed il corpo di conseguenza. Insomma, più tempo si passa in scarpe poco adatte e meno i piedi adempiono alla loro funzione.

Come fare per salvaguardare la salute dei nostri piedi?

Optare per scarpe che ne rispettino la forma, con una suola sottile e flessibile che permetta una naturale distribuzione delle forze nel piede, un miglior raggio di movimento per caviglie e dita e dunque una maggiore adattabilità a diverse superfici. Questa scelta può essere un buon inizio per migliore propriocezione e stabilità del corpo. Tuttavia bisogna rispettare una transizione graduale ed intelligente, altrimenti a mio avviso, il risultato può essere controproducente. Posto che non sarà mai il singolo esercizio a risolvere il problema ma un approccio quotidiano al movimento a 360°, la soluzione consiste nel cominciare con esercizi che permettano di mobilitare muscoli e articolazioni del piede, e risvegliare connessioni dormienti con le catene muscolari del corpo intero. Un buon inizio potrebbe essere quello di camminare scalzi in casa.

Conclusione

Cosa c'era di sbagliato nel mio approccio iniziale al barefoot: un'importante incoerenza tra l'abilità motoria dei miei piedi e l'attività impegnativa di trekking alle pendici dell'Everest. Oggi ho rieducato il mio piede con una routine di movimenti che mi ha permesso di transizionare al barefoot in tutta sicurezza, con grande giovamento per piedi e postura.

FAQ

01

La protesi di ginocchio è l'unica soluzione per l'artrosi avanzata?

No, non sempre. Prima di ricorrere all'intervento chirurgico, si possono adottare trattamenti conservativi come fisioterapia, infiltrazioni di acido ialuronico o PRP, e cambiamenti nello stile di vita. Tuttavia, se il dolore e la rigidità compromettono la qualità della vita e i trattamenti non invasivi non sono più efficaci, la protesi diventa una soluzione definitiva per ripristinare la funzionalità del ginocchio.

02

Quali benefici posso ottenere dall'idrocolenterapia?

L'idrocolenterapia aiuta a depurare l'intestino, eliminando scorie e tossine accumulate, migliorando così la digestione e l'assorbimento dei nutrienti. Tra i benefici più comuni ci sono una maggiore regolarità intestinale, la riduzione del gonfiore addominale e un miglioramento generale del benessere. Inoltre, un intestino sano favorisce un sistema immunitario più forte e una maggiore energia.

03

Un bite può davvero migliorare la postura e ridurre dolori muscolari?

Sì. Un bite personalizzato non serve solo a proteggere i denti dall'usura, ma può anche migliorare l'equilibrio mandibolare e la postura generale, riducendo tensioni a livello cervicale e muscolare. Questo dispositivo può essere particolarmente utile per chi soffre di mal di testa, dolori cervicali, acufeni o problemi posturali cronici.

04

Il PRP è un trattamento sicuro?

Sì, il PRP (Plasma Ricco di Piastrine) è sicuro, poiché viene ottenuto dal sangue dello stesso paziente, riducendo così il rischio di reazioni allergiche o rigetti. È una terapia naturale e minimamente invasiva che stimola la rigenerazione dei tessuti, utile per artrosi, tendiniti e lesioni muscolari. È sempre consigliabile rivolgersi a un medico specialista per valutare se il PRP è indicato per il proprio caso.

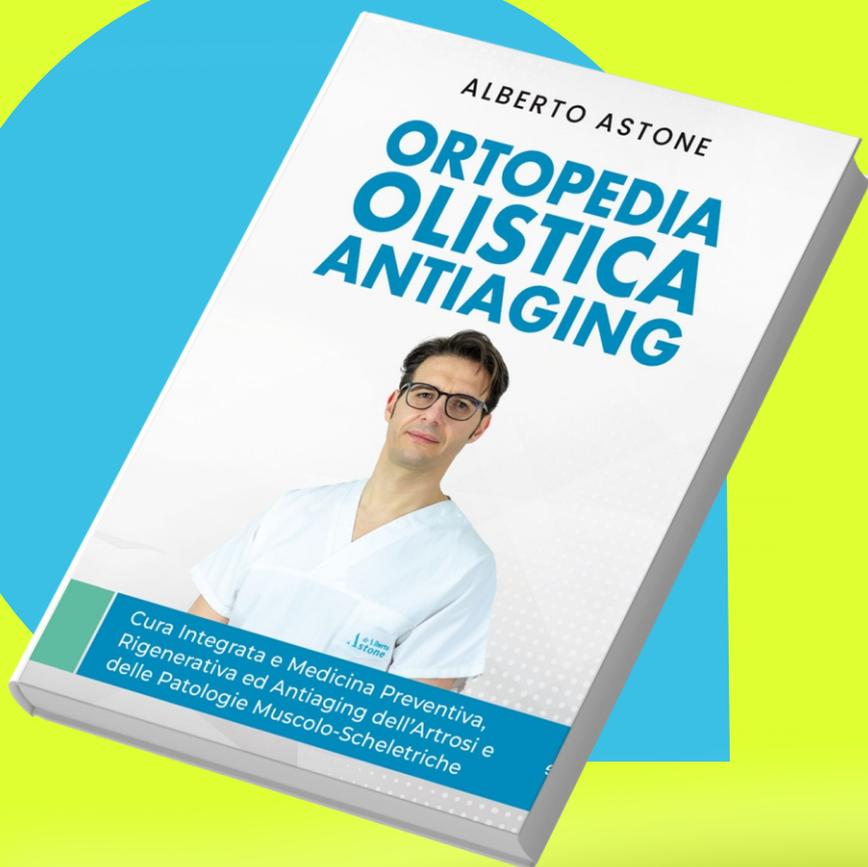
05

Camminare scalzi fa bene o può creare problemi?

Camminare scalzi può essere benefico perché aiuta a rinforzare i muscoli del piede, migliorare la propriocezione e prevenire rigidità articolari. Tuttavia, se i piedi sono abituati a scarpe strette e poco ergonomiche, la transizione deve essere graduale per evitare dolori o sovraccarichi. Indossare scarpe con suola flessibile e ampia libertà per le dita è un buon



ACQUISTA IL LIBRO DEL DOTT. ALBERTO ASTONE



LINK AMAZON