



PATROCINIO
REGIONE DEL VENETO

NES - Nord Est Sanità
Anno 7, numero 5
Ottobre - Novembre 2014
I.P.

Poste Italiane Spa
Spedizione in abbonamento
postale - 70% CNS PD

NE S

Nord Est Sanità

BIMESTRALE DI ATTUALITÀ
A CARATTERE TECNICO,
SCIENTIFICO, SOCIALE

www.nordestsanita.it

IL DIABETE



- FOCUS** Quando l'intestino è malato
- MINIFOCUS** Paura dell'Ebola
- INCHIESTA** Quanto ci costa la (mala)sanità

ASAlaser al fianco dei runners con Hilterapia® e MLS®

testo a cura di
Raffaella Borea / Ufficio Comunicazione ASAlaser

Oltre 1 milione di italiani si cimentano nella corsa, talvolta imbattendosi in problematiche muscolari e tendinee. Prima tra tutte la tendinite. Come prevenirla e curarla? Due terapie laser permettono agli atleti di tornare in pista rapidamente.

Chiamatela sindrome da "Born to Run", parafrasando la canzone di Bruce Springsteen o effetto - Forrest Gump, runner *sui generis* nel film diretto da Robert Zemeckis, sta di fatto che sempre più italiani si votano alla corsa. Si parla di oltre 1 milione di podisti pronti a infilarsi le scarpette e cimentarsi in corse amatoriali come in maratone. Sarebbero oltre 33 mila, inoltre, gli atleti dei 42 km giunti al traguardo nel 2013. Le motivazioni per incominciare a correre si sprecano e convincono indistintamente uomini e donne, incuranti dell'età che avanza spesso più velocemente della loro falcata. Se l'anagrafica non influisce, a segnare il passo è il fisico che, anche se allenato, talvolta può non rispondere come si vorrebbe. Anche i podisti di ultima generazione si trovano così a dover affrontare problematiche muscolari analoghe a quelle dei loro padri, con buona pace del gap generazionale. Tendiniti, strappi muscolari, fasciti plantari ne possono impedire la performance, creando qualche problema di troppo nel raggiungere il traguardo. Lo conferma anche il Dr. Francesco Atzeni, fisioterapista, coordinatore CEMES (Centro Medico di Fisiokinesiterapia di Vicenza) e atleta reduce dalla "Mezza Maratona di Vicenza": <<Le patologie che comunemente si scatenano nei runners durante la corsa - spiega Atzeni - in particolare in chi fa maratone, mezze maratone o comunque lunghe distanze sono le fasciti plantari, le rachialgie, i piccoli stiramenti muscolari e, soprattutto, le tendiniti, in particolare quelle inserzionali sul tendine d'Achille e sulla zampa d'oca>>. Alla base di una tendinite ci sono infatti traumi e i microtraumi dovuti al loro uso eccessivo durante la pratica sportiva. Ma quali sono i sintomi avvertiti da chi corre quando l'infiammazione aggredisce i tendini?

AHI CHE DOLORE!

Chi dice tendinite dice dolore, conseguenza diretta dell'infiammazione o delle piccole lesioni che si manifestano all'interno del tessuto. Ad esserne colpiti sono la parte immediatamente sopra il tallone - nel caso di un interessamento del tendine di Achille - la faccia interna della coscia nelle infiammazioni degli adduttori, subito sotto la rotula quando la patologia colpisce il tendine



rotuleo. Se la sofferenza è dunque una certezza, la presenza di una tumefazione è invece una possibilità soprattutto quando l'infiammazione coinvolge anche le guaine tendinee in cui può raccogliersi del liquido. Prima di definire la corretta terapia per permettere il pieno recupero, diventa prioritaria una corretta diagnosi che non può prescindere dalla storia clinica del paziente e dai sintomi manifestati. Solo il medico potrà dunque decidere se andare ulteriormente a fondo con un'ecografia ed, eventualmente, una radiografia opportuna per escludere altre



condizioni e problematiche talvolta associate. Molto raramente si procede invece a risonanza magnetica che ha però il merito di individuare la presenza di lesioni tendinee.

CURA: DUE TERAPIE AD HOC PER TORNARE A CORRERE

Controllare il dolore e ridurre l'infiammazione per permettere una ripresa dell'attività sono gli obiettivi da raggiungere quando la tendinite entra a far parte della quotidianità di un runner. Se i sintomi sono modesti, riposo, applicazione di ghiaccio e uso di antinfiammatori possono essere sufficienti per tornare a correre in breve tempo. Quando invece la sintomatologia è più marcata, l'azione terapeutica deve essere più incisiva. Diversi studi hanno dimostrato che la laserterapia risulta particolarmente efficace perché, oltre a garantire un rapido controllo del dolore, consente un più veloce recupero e un più precoce ritorno all'attività sportiva. Vanno in questa direzione Hilterapia® e la Laserterapia MLS®, nate dalla ricerca di **ASAlaser**, azienda da oltre 30 anni in prima linea nello studio e realizzazione di soluzioni terapeutiche validate scientificamente. Nello specifico Hilterapia® combatte contemporaneamente il sintomo – il dolore – e la patologia grazie al trasferimento in profondità, veloce e sempre controllato, dell'energia. I suoi effetti antalgico, antiinfiammatorio e decontratturante, incrementando la funzionalità fin dalla prima applicazione, permettono inoltre un miglior percorso riabilitativo. <<Un trattamento precoce con Hilterapia® - conferma a riguardo il Dr. Atzeni - può abbreviare i tempi di recupero fino al 50% e evitare in molti casi la cronicizzazione. La terapia di ASAlaser, inoltre, non solo accelera i processi riparativi, ma utilizzata per due/tre sedute anche dopo il raggiungimento dell'obiettivo terapeutico, permette un recupero più rapido delle performance sportive>>. Performance sportive che possono essere recuperate anche puntando su MLS® che, migliorando la circolazione sanguigna e il rilassamento muscolare, si è rivelata funzionale nella cura delle tendiniti. Lo sa

bene anche il fisioterapista Massimiliano Sicheri che, per trattare i corridori presenti all'edizione 2014 del Tor Des Geants - endurance trail di fama internazionale svoltasi lo scorso Settembre in Valle d'Aosta, ndr – ha puntato proprio su MLS®. <<La Laserterapia di ASAlaser – puntualizza - è stata davvero utile per ossigenare i quadricipiti delle gambe, sottoposti ad uno stress davvero forte. Per permettere ai muscoli di defaticarsi abbiamo trattato con MLS® gli arti inferiori e soprattutto i piedi, in modo da consentire il miglior recupero in tempi ridotti. I risultati sono stati davvero ottimi, tanto che gli atleti che ho seguito hanno potuto ricominciare la competizione e concluderla entro le 150 ore previste dal regolamento>>. Pronti a correre? ASAlaser è al vostro fianco! ■

FONTE: www.asalaser.com/it/note-redazionali

ASAlaser dialoga con te, anche su Facebook.

ENTRA IN FACEBOOK E CLICCA "MI PIACE" ALLA PAGINA UFFICIALE DI ASALASER. POTRAI SEGUIRE I NOSTRI AGGIORNAMENTI, CONOSCERE TUTTI GLI EVENTI A CUI TI INVITAMO, CONDIVIDERE CON PROFESSIONISTI ED ESPERTI INFORMAZIONI E CURIOSITÀ, COMMENTARE I NOSTRI POST E SOPRATTUTTO CHIEDERCI DI PIÙ SU CIÒ CHE TI INTERESSA.



TI ASPETTIAMO QUI:



facebook.com/asalaser