

Be Active. Again.

SALUTE  
IL FOCUS

## La laserterapia per curare gli infortuni più comuni in mountain bike

Gazzetta  
ACTIVEGazzetta Active:  
tutte le notizieSalute: tutte  
le notizie

Articolazioni e tendini sono i più sollecitati e tendinopatie, osteocondrosi e artrosi i guai più comuni che colpiscono i biker

Pierfrancesco Catucci

30 Settembre 2021



In Italia, secondo i dati di Eurac Research, ci sono circa 2 milioni di appassionati di mountain bike che regolarmente dedicano il proprio tempo libero a lunghe pedalate. Un numero tale da rappresentare un campione particolarmente significativo per l'analisi degli infortuni. "Per quello che è il movimento del ciclista – spiega Daniele Titi, fisioterapista della nazionale di MTB – tendinopatie, **osteocondrosi**, artrosi sono gli infortuni più comuni, oltre chiaramente a quelli di origine traumatica. Escludendo questi ultimi, per la cura di problemi legati a tendini e articolazioni, di solito si lavora in equipe con ortopedici o fisiatristi e, dopo una prima fase di ghiaccio e riposo, ho verificato che la laserterapia è lo strumento più efficace e rapido, vuoi per l'immediata azione antalgica, ma anche per gli effetti antinfiammatori e l'azione biostimolante".

**LA FILOSOFIA MTB** – Scegliere la MTB, d'altronde, significa votarsi a una vera filosofia, che implica allenamento costante, alimentazione controllata, attenzione per il proprio benessere fisico a tutti i livelli, supporto fisioterapico e una (buona) dose di coraggio. Lo confermano i partecipanti alla Hero Südtirol Dolomites, la gara di mountain bike più dura al mondo che si svolge intorno al gruppo Sella e ogni anno coinvolge una media di 4mila atleti tra professionisti e amatori provenienti da ogni angolo del mondo. Sportivi che, per portarla a termine, si allenano duramente alternando uscite in bici a esercizi fisici e sessioni di de-stress muscolare, affidate a manipolazioni di professionisti della fisioterapia e alle terapie strumentali. Veri "eroi" che, in qualche circostanza, hanno lasciato sul campo ben più del sudore.



Ultim'ora

Tutte le notizie G+

- 07:43 **+** CLASSICHE - Miami Vice, l'Ala rossa, la fabbrica di tubi: vita e fatiche di Sonny Colbrelli
- 07:28 NBA - Booker porta i Suns su un altro pianeta: "Il nostro livello ora sono le Finals"
- 00:35 **+** MILAN - Atalanta-Milan, le pagelle: Tonali perfetto, è da 8. Freuler, che errore: 4,5
- 00:32 MILAN - Ibra, 40 da star: che festa nella notte, c'è anche Gigio. E una Ferrari da 500.000 euro
- 00:15 **+** MOTORI - Incidente Moto3

Vedi altro &gt;

Adobe

**Modifica facilmente i PDF con Adobe Acrobat Pro DC.**

Prova gratuita

**IL BUONGIORNO**

La Gazzetta dello Sport

iscriviti gratis alla newsletter

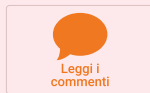
La newsletter di Gazzetta è gratuita, clicca per iscriverti

**L'INFORTUNIO DI UN HERO** – Tra gli Hero, anche Gian Mario Gambirasio, manager bergamasco over 50, aficionado della competizione dolomitica che, dopo uno stop forzato causato da un importante incidente durante un'uscita in MTB di preparazione alla gara, ha recuperato la piena forma fisica grazie ad un percorso riabilitativo mirato. “Mentre stavo raggiungendo un percorso perfetto per sperimentare la mia tenuta con la MTB, una macchina mi ha tagliato la strada e mi sono schiantato sul suo cofano. Risultato: bicicletta spezzata in due e soprattutto pesanti traumi alle gambe con ricadute anche su arti superiori e schiena”. Gli esiti degli esami di accertamento effettuati sono stati poco confortanti. “Nonostante la diagnosi non lasciasse grandi speranze di un rapido e completo recupero, il desiderio di rimettermi in sella è stato più forte: ho iniziato quindi un percorso di riabilitazione che ha affiancato ad una terapia farmacologica, inizialmente indispensabile, esercizi fisici, massaggi manuali e laserterapia”.

**LA LASERTERAPIA** – Un planning di recupero che ha dato i suoi frutti. “Quando Gian Mario, già nostro paziente, si è presentato con una frattura al perone destro e una serie di lesioni muscolari di natura contusiva – spiega Matteo Elitropi, fisioterapista e osteopata dello Studio Elitropi di Bergamo – abbiamo pensato di applicare il protocollo ‘Peace&Love’, articolato in due fasi: la prima ha previsto attività di protezione, elevazione, non somministrazione di anti-infiammatori, compressione ed educazione, mentre la seconda è stata centrata su carico, o load in inglese, ottimismo, vascolarizzazione ed esercizio. Per velocizzare i processi riparativi muscolari e ossei e favorire il recupero dei tessuti e degli ematomi, molti dei quali interni, abbiamo applicato la Laserterapia Mls per una decina di sedute, contribuendo così a rimettere in pista Gian Mario in meno di 3 mesi. L'effetto della laserterapia, come confermano diversi studi scientifici, grazie alla sua azione foto-biostimolante ha contribuito a ridurre sensibilmente i tempi di ripresa”. A distanza di pochi mesi dall'incidente, Gian Mario è tornato a pedalare e ha ripreso la preparazione in prospettiva della Hero 2022. “All'edizione del 2021 io e la mia nuova mountain bike eravamo presenti, ma solo come spettatori. Su suggerimento del mio fisio ho colto l'occasione della gara per testare la mia condizione su alcuni percorsi montani più impegnativi. Il feedback è stato decisamente incoraggiante”.

**Seguici sui nostri canali social!**

[Facebook](#) – [Instagram](#)



30 Settembre 2021 (modifica il 30 Settembre 2021 | 11:40)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**POTREBBE INTERESSARTI ANCHE**



**INTESA SANPAOLO**

Francesca Leone alla Gallerie di Milano. In esposizione le opere dell'artista romana create con materiali poveri

**AMERICAN PISTACHIO GROWERS**

Il pistacchio, tutta l'energia che serve

**HUAWEI**

Ecco come uno smartwatch può migliorarti la vita

**MAZDA**

Nuova Mazda MX-30. Scopri di più