

Be Active. Again.



LO SPECIALISTA

La laserterapia (anche) per prevenire e curare gli infortuni della montagna

Ivan Peristi spiega come possa essere inserita in un percorso di presciistica o utilizzata per il recupero

Pierfrancesco Catucci

4 novembre - MILANO

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizieActive: tutte
le notizie

La stagione sciistica è alle porte, in alcune località alpine e dolomitiche è caduta la prima neve e le piste cominciano a prepararsi per l'inverno. Anche gli sciatori e gli appassionati di snowboard, però, devono essere pronti per tornare sulla neve. "Un buon allenamento è la chiave per prevenire il maggior numero di infortuni muscolari" spiega Ivan Peristi, fisioterapista manuale ortopedico (specializzato, quindi, nel trattamento dei disturbi muscolo scheletrici) della clinica Dolomiti Physiocenter di Ortisei, in Val Gardena. "Sciare – prosegue – è faticoso, a maggior ragione se lo sforzo è prolungato nei giorni e quindi è bene essere allenati soprattutto nella parte inferiore del corpo e comunque avere una buona condizione fisica generale".

LASERTERAPIA E ALLENAMENTO– Il tema della presciistica, infatti, è molto importante per affrontare al meglio una settimana bianca o anche un weekend sulla neve. Training mirato, sedute di laserterapia e

alimentazione equilibrata sono gli ingredienti per prepararsi alle discese perché risvegliano i muscoli sopiti dal relax estivo e permettono di evitare di incappare in patologie comuni tra gli sciatori con poco allenamento nelle gambe. Per non trasformare il weekend in montagna in un fine settimana di sofferenze, dunque, è importante giocare d'anticipo iniziando un allenamento graduale che abbinati massaggi e terapie strumentali all'allenamento fisico. In questo contesto, la laserterapia permette di ridurre il rischio di infortuni da traumi e da sovraccarico dei tessuti (muscoli, tendini, articolazioni...) spesso causa di patologie croniche. "Grazie alla sua azione fotomeccanica – spiega ancora Peristi – la laserterapia aumenta la microcircolazione e stimola il metabolismo all'interno dei muscoli. Questo normalizza il tono di quelli contratti e velocizza la riparazione dei microtraumi che si creano durante allenamenti intensi. Conseguenza diretta è la riduzione dei tempi di recupero e il miglioramento del risultato dell'allenamento funzionale ad affrontare le piste. Il tutto, chiaramente, in accompagnamento alla ginnastica presciistica che rimane la prevenzione più importante".



Commenta
per primo

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 14:54 **JUVENTUS - Vlahovic e il rebus Juve: si può ripetere l'operazione fatta con Chiesa?**
- 14:49 **INTER - Sasà, Seba, e ora Francesco Pio: chi sono e dove vanno i fratelli Esposito**
- 14:47 **NAZIONALE - Italia-Svizzera con l'Olimpico pieno?**

Vedi altro >



Non perderti le **Newsletter** di Gazzetta
PROVALE SUBITO

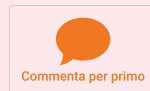
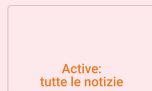


Le occasioni da non perdere

...mpo...ne...no...trattamento...degli...infortuni...della...
 montagna. Grazie al suo effetto antiinfiammatorio, infatti, velocizza i tempi di recupero soprattutto nei casi di lesioni da sovraccarico che, nello snowboard, per esempio, riguardano il ginocchio nel 34%, la spalla nel 14,5% e la caviglia nel 9,4%. Anche in caso di infortunio acuto, la terapia laser può essere però utilizzata con successo sin dalle fasi iniziali e, sfruttando il suo forte effetto analgesico e antiedemico, offrire benefici evidenti già dopo poche sedute. “Tra i miei pazienti – spiega ancora Peristi – ho avuto un atleta di biathlon professionista che, durante uno scatto, è incappato in un serio strappo al quadricipite. Trattandolo anche con Hilterapia ha potuto ritornare a allenarsi senza sintomi dopo sole tre settimane. Un successo considerevole trattandosi di un professionista con un carnet fitto di competizioni”.

Seguici sui nostri canali social!

Facebook - Instagram



4 novembre - 10:09

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Taboola Feed

IBS

Marketing 5.0. Tecnologie per l'umanità Philip Kotler;Hermawan Kartajaya;Iwan Setiawan

ENI GAS E LUCE

Idee per un weekend d'autunno

COPPER ACTION HUB

Ripensare gli spazi pubblici attraverso il rame

ETORO

Shiba Inu: dovresti investire in questa nuova cripto?

FREE HUB

Ti ricordi le gemelle più belle del mondo? Guardale oggi

DÀMEDA

Il tuo divano è rovinato?

ETORO

Gli investitori sono a caccia del prossimo Bitcoin. Quali criptovalute stanno guadagnando terreno?

HEAR CLEAR

Non comprare apparecchi acustici prima di leggere questo articolo

RETHINK STYLE

Il modo in cui Nicole Minetti guarda a 36 anni è straziante

MEDICAREGRANNY

Dove vive Franco Baresi a 61 anni ti spezzerà il cuore

ARITOMO

Mal di schiena, stress e stanchezza? Un osteopata giapponese ha inventato qualcosa di molto efficace

ANTIFURTO VERISURE

Proteggi la tua casa giorno e notte con Verisure. Promo -50%. Calcola il preventivo.

Qatar 2022, Svizzera-Irlanda del Nord: ospiti ancora in corsa ma costretti a vincere