

SALUTE
IL FOCUS

Portare a termine una maratona nonostante l'osteocondrosi? Con la laserterapia si può

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizie

Se presa per tempo, l'osteocondrosi può essere trattata in maniera conservativa senza ricorrere alla chirurgia

Pierfrancesco Catucci

20 Settembre 2021

Salute: tutte
le notizie

Comincia tutto con un leggero fastidio al ginocchio che, in modo lento ma progressivo, si aggrava sino a comportare gonfiore, versamento articolare e progressivo blocco della funzionalità che impatta evidentemente anche nella vita quotidiana. L'osteocondrosi, malattia "subdola" che colpisce soprattutto le ossa che compongono un'articolazione cartilaginea (ginocchio, anca, gomito, astragalo), stringe un patto doloroso con sportivi e con quanti sono impegnati in attività lavorative pesanti, costretti a vedere fortemente ridotti i propri movimenti. Ma, se presa per tempo, l'osteocondrosi può essere curata e gestita anche in previsione di importanti appuntamenti sportivi per i quali ci si sta preparando.

Commenta
per primo

Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 14:21 **INTER - Inter, Barella sempre più centrale in campo e fuori: manca solo il rinnovo**
- 14:20 **MILAN - Tonali meglio di Locatelli: ora è lui il perno del Milan**
- 14:19 **ATP - Federer guarda avanti: "Il peggio è dietro le spalle, punto alla Laver Cup 2022"**
- 14:19 **SERIE B - Spal, la Figc apre un'inchiesta sull'esultanza troppo "virile" di Esposito**
- 14:16 **SERIE A - Ipse Dixit - Allegri: "Voglio i 3 punti". E Mihailovic: "Inter? Possiamo**

Vedi altri



LA STORIA DI MANUELA – Manuela, per esempio, è una commessa e un'amante della corsa che si è trovata con le ginocchia incapaci di sorreggerla e impossibilitata ad allenarsi in [vista della maratona di New York](#), un sogno con cui voleva festeggiare i 50 anni. “Mi sono rivolta a ortopedici e specialisti – spiega – la cui diagnosi è stata chiara: osteocondrosi del ginocchio, meglio evitare running e anche lunghe camminate”. Una doccia fredda per la sportiva, frutto di una diagnosi scrupolosa che, nel caso della patologia, usualmente prevede l'analisi della motilità articolare, la risonanza magnetica, esame basilare per capirne lo stadio, la radiografia del ginocchio, l'ultrasonometria e, all'occorrenza, la Tac. Nonostante lo stop consigliatole, Manuela non ha mollato e, seguita da un fisioterapista, ha definito una terapia conservativa mirata che comprendeva sedute di laserterapia. La terapia laser, infatti, oltre ad agire rapidamente sul dolore e sull'infiammazione, riducendoli, consente un miglioramento evidente della funzionalità dell'articolazione già dopo un numero limitato di applicazioni. Abbinata ad un allenamento costante ma progressivo, permette quindi di recuperare la condizione fisica così da poter tornare alle attività quotidiane senza soffrire.



IL PARERE DELL'ESPERTA SULL'OSTEOCONDROSI – “Si è visto – spiega la fisioterapista Mara Mezzalira del Fisiolab di Rosà

SUPER FIBRA[®]
19,90€ per 6 me
SENZA VINCOLI

AFFRETTATI, SOLO FINO AL 20/

TIM **SCOPRI**

MODEM NON INCLUSO NELL'OFFERTA. Entro il 20/09/2021. Tecnologia Fttb. con Fibra fino a casa disponibile in oltre 200 comuni. L'offerta è soggetta a limitazioni tecniche di velocità e geografiche. Verifica prima e costi su www.tim.it e copertura su www.tim.it/verifica-coverage

TECNOLOGIA, MODA, CASA, SALUTE

Trova il miglior prodotto del mercato con i nostri test comparativi!

SCOPRI LA SEZIONE

Guide all'acquisto, test e comparazioni



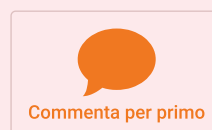
dell'osteocondrosi. Se presa in tempo, con il giusto trattamento, si può continuare tranquillamente a correre e prendere parte anche a una maratona, senza che il problema vada a influenzare anche la vita di tutti i giorni".

Fondamentale, però, è intervenire per tempo, prima che il problema si cronicizzi: "Di solito, dopo i primi dolori, il medico di base può consigliare una terapia antinfiammatoria e, nel caso persistano, una visita ortopedica. A quel punto, se la situazione non è talmente grave da dover intervenire chirurgicamente, si può praticare la laserterapia, una terapia antalgica che va a modulare l'infiammazione, riducendo l'edema e biostimolando la cartilagine (chiaramente la laserterapia non ne crea di nuova)". In media, con una decina di sedute (il cui numero è solitamente inversamente proporzionale al livello dell'atleta) si riesce a riportare la situazione sotto controllo e permettere la ripresa dell'attività. La laserterapia, infatti, oltre ad agire rapidamente su dolore e infiammazione, riducendoli, consente un miglioramento evidente della funzionalità dell'articolazione già dopo un numero limitato di applicazioni. E, abbinata a un allenamento costante ma progressivo, permette di tornare alle attività quotidiane senza soffrire.

MARATONA FINITA – Ed è proprio il caso di Manuela: "Sono stata sottoposta ad un ciclo di laserterapia con Asa Hiro TT – prosegue – una strategia terapeutica che si fonda sullo scambio termico e che permette un intervento precoce anche nelle patologie più acute come traumi, lesioni muscolari e contusioni. Ho potuto quindi proseguire in sicurezza gli allenamenti utili per affrontare la mia sfida, avvertendo, a fine di ogni training, solo i 'normali' dolori muscolari che ogni sportivo sente, mentre le ginocchia non manifestavano alcun problema". Passione, impegno e laserterapia hanno portato Manuela a riuscire a fare l'intera maratona senza avere difficoltà di recupero nei giorni successivi.

Seguici sui nostri canali social!

[Facebook](#) – [Instagram](#)



20 Settembre 2021 (modifica il 20 Settembre 2021 | 13:35)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

Taboola Feed

EUROBET.LIVE

Scendi in campo con Eurobet.live