



Una nuova tecnica fisioterapica: Una nuova tecnica fisioterapica

CERCA Cerca... Web Nel Sito

HOME BENESSERE BELLEZZA FARMACIA SERVIZI ERBORISTERIA ENCICLOPEDIA FORUM INFO

Sezioni medicina

- Analisi cliniche
- Andrologia
- Balbuze
- Cardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Estetica
- Dermatologia
- Diabete
- Ematologia
- Endocrinologia
- Farmacologia
- Flebologia
- Gastroenterologia
- Genetica
- Geriatra
- Ginecologia
- Gravidanza
- Handicap
- Malattie infettive
- Malattie renali
- Medicine naturali
- Neurologia
- Oculistica
- Odonoiatria
- Orecchie e gola
- Ortopedia
- Pediatria
- Psichiatria
- Psicologia
- Sclerosi
- Trapianti
- Tumori
- Urologia
- Viaggi
- Prontuario A L
- Prontuario M Z



Articolazioni e sport invernali

Lo sci di fondo è più sicuro

Guarire la tendinopatia con le onde d'urto

Fascite plantare, come intervenire

Schiava dritta al Bambino Gesù

Stretta di mano bionica

Sei domande per scoprire la fibromialgia

Stent biodegradabili per le arterie del femore

L'alluce valgo e tutte le tecniche per correggerlo

Pericolo tacchi alti per muscoli e tendini

I tecnici di radiologia chiedono esami più sicuri

Ossa artificiali: ora sono una realtà

Protesi d'anca, nuovo farmaco anticoagulante

Fibromialgia, buoni risultati dal milnacipran

Alterazioni posturali negli studenti di Conservatorio

Scimmia si nutre con braccio bionico

Algodistrofia, decorso e trattamento

Il collagene nell'ortopedia della spalla

I musicisti rischiano malattie professionali

Polvere di suino fa ricrescere un dito

I videogiochi creano alterazioni della postura

Una molecola per cicatrizzare le ulcere

L'high tech applicato a ulcere e piaghe

Nuovo laser per patologie

(Torna alla 1° pagina..)(2° pagina) Ortopedico Gaetano Pini di Milano dà alcuni consigli per prevenire problemi articolari.

"Fare un buon riscaldamento prima di scendere in pista è molto importante. A volte può bastare un movimento sbagliato o un'eccessiva sollecitazione per compromettere la salute delle articolazioni, in particolare del ginocchio, più esposto nell'attività di piegamento e slalom. Anche la spalla, a causa dei movimenti con le racchette, può essere sottoposta a sforzi intensi, che possono provocare problemi di sovraccarico e forti dolori.

E' consigliato moderare l'intensità delle proprie performance e agire con la consapevolezza dei propri limiti, in base all'età e all'allenamento, per evitare brutti incidenti. Chi ha subito già un incidente sa che i tempi di recupero possono essere lunghi e associati a dolori cronici che rendono difficile l'attesa della guarigione.

La cartilagine articolare è un tessuto capace di sopportare notevoli sollecitazioni meccaniche ed assolve alla fondamentale funzione di facilitare i movimenti articolari e di assorbirne i carichi. Durante il corso della vita o a causa di una lesione incidentale le sue caratteristiche fisiologiche e meccaniche sono soggette a alterazioni. Dunque se sono già presenti problemi articolari il mio consiglio è di praticare un'attività fisica più sicura scegliendo ad esempio lo sci di fondo che espone meno le articolazioni a stress ed essendo uno sport a basso ritmo e velocità si rischiano meno infortuni. E in più fa bene all'apparato cardiocircolatorio e permette di migliorare il tono muscolare di gambe e braccia.

Se invece sono presenti esclusivamente problemi alla spalla sconsiglio lo snowboard. Le rotazioni sottopongono a forte stress le articolazioni e le cadute, molto frequenti, sono laterali, quindi gli incidenti più importanti sono proprio a carico delle spalle".

"Un corretto stile di vita - conclude il prof. Berruto - e la tempestività del ricorso al consiglio di un esperto sono una partita importante. Assumere antidolorifici trascurando i segnali del proprio corpo può essere pericoloso. Un'alternativa efficace e priva di effetti collaterali è la stimolazione biofisica, che controllando il processo infiammatorio risolve i casi acuti e rallenta un'ulteriore degenerazione della cartilagine.

Leggi altre informazioni

Puoi fare una domanda agli specialisti del forum e iscriverti alla newsletter, riceverai ogni settimana le notizie più importanti per la



Keywords | sport, sci, articolazioni, Seguici su facebook

FORUM PARTECIPA! LEGGI

Accesso Pwd ENTRA

sport e protesi anca 17/11/2010 6.49.34

Medico: dott. Perrone
Deve considerare che l'impianto protesico è valido ed in grado di sostenere anche le sollecitazioni [...]

sport e protesi anca 13/11/2010 17.13.11

Medico: dott. Perrone
salve.
ho 24 anni e a 17 anni mi sono operata all'anca.ho una protesi perchè l'artrite me l [...]

emcranica con aura e sport 03/09/2010 14.52.45

Medico: Dott. Paolo Mainardi - Neurochimico libererò la mia casella di posta.
L'esame è scato e indolo nelle urine, in realtà l'indolo [...]

STRUMENTI E RISORSE

- BLOG LINK UTILI CONVEGNI: VISIONA
- RISPOSTE AI SINTOMI PRIMO SOCCORSO
- DOSSIER MEDICINA MAILING LIST
- FARMACI GENERICI ELENCO OSPEDALI
- CENTRI DI ECCELLENZA CLINICHE PER REGIONE LIBRI ASSICURAZIONI TERME
- CENTRI ANTIFUMO ESENZIONE TICKET
- SERVIZI DEI MEDICI SPECIALISTI



Tutti i TEST di ItaliaSalute.it



VOTA | RISULTATI

Tutti i SONDAGGI di ItaliaSalute.it

muscolotendinee

tua salute.
29/12/2010

Riabilitazione dopo la ricostruzione del crociato

Protesi d'Anca Medacta
Protesi d'Anca Medacta più vicino a TE
www.medacta.com

Vibrazioni sonore per il potenziamento muscolare

ortopedia ginocchio
Riuscita ottimale dell'intervento grazie alla pianificazione 3D.
www.studioortopedicopytheas.com

Ricostruire i tendini con i fattori di crescita

" Artrosi "
Ci sono buone notizie dalla natura. La scoperta di un medico americano
www.naturmedica.com

Una nuova tecnica fisioterapica

Clinica dentale risolve
I problemi dei Suoi denti in sole 3 sedute in anestesia generale!
www.paura-del-dentista.eu

Annunci Google



italiasalute.it sempre con te

ABBONATI AI FEED iGoogle AGGIUNGI a iGoogle

MAILING LIST

Le informazioni di medicina e salute non sostituiscono l'intervento del medico curante



Redazione e negozio TEL. 06 33.33.437 FAX 1786064458 Via A. Serra 81/b (Fleming), 00191 Roma
Negozio e Centro medico TEL. 06 200.61.24 Centro Commerc. Le Torri, via F.Conti 66, 00133 Roma P.I
06442601008
Mail redazione Copyright © 2000-2011 Italiasalute s.r.l. Riproduzione riservata anche parziale

