

RUBRICA - Distorsione di caviglia? Strappo muscolare? Colpo della strega? Che fare ora? Nel corso degli anni sono stati conati vari acronimi per far memorizzare allo sfortunato paziente l'approccio ritenuto più idoneo:

ICE per Ice Compression ed Elevation (ghiaccio compressione ed elevazione)

RICE idem come prima ma con l'aggiunta di Riposo

POLICE sempre ghiaccio compressione ed elevazione ma abbinato a protezione e optimal load ovvero carico ottimale.

Tutte queste strategie si riferiscono però ad una gestione nel breve termine.

Per una guarigione di qualità e una riduzione del rischio di recidiva nel 2019 il British Journal of Sport Medicine ci regala un nuovissimo protocollo con una sfumatura anni '70.

PEACE AND LOVE (e mettete fiori nei vostri cannoni)



PEACE per la cura cura immediatamente successiva al trauma:

Protezione ovvero ridurre il movimento o il carico sulla struttura per qualche giorno in modo da evitare l'aggravamento della lesione.

Elevazione dell'arto in modo da ridurre il gonfiore

Antinfiammatori: vanno evitati! Così come l'uso del ghiaccio. Il loro scopo teorico è di

ridurre il processo infiammatorio. Ma se questo è il primo passo verso la guarigione perché ostacolarlo?

Compressione. Un bendaggio compressivo o una calza elastica dopo ad esempio una distorsione può aiutare a ridurre sanguinamento e gonfiore.

Educazione. Il clinico deve istruire il paziente sui benefici di un recupero attivo e personalizzato invece che utilizzare modalità passive di trattamento come laser, tecarterapia o terapie manuali non supportate da letteratura scientifica (esempio cure osteopatiche o chiropratiche). Evitare trattamenti inutili sostenuti solo dalla logica del marketing. Stabilire tempi di recupero realistici invece che andare alla ricerca di inesistenti terapie magiche o miracolose.

Dopo qualche giorno dall'infortunio è tempo di **LOVE**:

Load ovvero caricare in modo graduale la struttura danneggiata e ricominciare le normali attività appena la regressione della sintomatologia lo consente.

Ottimismo. Paura, catastrofizzazione e depressione possono essere molto più dannosi che il trauma stesso trasformandosi in ostacoli insuperabili nella strada verso il pieno recupero. Quindi con la giusta consapevolezza circa la gravità dell'infortunio, circondatevi di professionisti giusti e di pensieri positivi.

Vascolarizzazione ovvero praticare attività aerobica in assenza di dolore. L'esercizio cardiovascolare sprigiona cortisolo, adrenalina, endorfine e chi più ne ha più ne metta. La benzina giusta per buon umore e recupero più veloce.

Esercizio per recuperare mobilità e forza in modo da ridurre la probabilità di un nuovo infortunio. Non sottovalutate il dolore e ascoltate sempre il vostro corpo: le informazioni che vi sa dare sono il miglior indicatore per guidare il vostro recupero.

Peace and Love

Dr. Renzo Alessandro Raimondi

Fisioterapista, Osteopata, Master in Riabilitazione Dei Disordini Muscoloscheletrici
Specialista Running Clinic

Riceve a: LECCO, presso poliambulatorio Pentavis via Carlo Cattaneo 69, 0341 287555

MANDELLO DEL LARIO, presso gli studi medici Via Dante Alighieri 35, 0341 703147

www.fisiorun.it

renzofisiorun@gmail.com

Tel: 3484521496

ARTICOLI PRECEDENTI

04 Novembre - [**Fisio Online. Tumore al seno: fisioterapia, esercizio e prevenzione**](#)

30 Settembre - [**Fisio Online. Il Dolore Cronico**](#)

21 Giugno - [**Fisio Online. La notte prima ... della Monza Resegone**](#)

29 maggio - [**Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 2^ Parte**](#)

24 maggio - [**Fisio Online. Manuale di sopravvivenza per i Resegupper's Lover. 1^ Parte**](#)

13 maggio - [**Fisio Online. La corsa non fa male alle ginocchia**](#)

20 marzo - [**Fisio Online. Denti e postura, medical business?**](#)

11 febbraio - [**Fisio Online. Spalare la neve in sicurezza**](#)

12 gennaio - [**Fisio Online. Come scegliere la scarpa giusta per correre?**](#)

2018

27 novembre - [**Fisio Online. Non posso correre: ho mal di schiena**](#)

12 ottobre - [**Fisio Online. La dura guerra contro la "postura scorretta" inizia in tenera età**](#)

30 agosto - [**Fisio Online. Lo sport \(troppo\) può nuocere alla salute \(mentale\)**](#)

29 maggio - [**Fisio Online. I 10 "Comandamenti" del resegupper**](#)

28 marzo - [**Fisio Online. Mal di schiena: il mito della postura perfetta e della sedia migliore**](#)

10 gennaio - [**Fisio Online. Corsa: miglior modo per dimagrire e falsi miti da sfatare**](#)

- 20 novembre - [**Fisio Online. Qual'è la scarpa ideale per un bambino**](#)
- 8 settembre - [**Fisio Online. Bambini e sport: prima regola divertirsi**](#)
- 29 luglio - [**Fisio Oline. Consigli semiseri alla vigilia del Giir di Mont**](#)
- 20 aprile - [**Fisio online. Quale cuscino per dormire meglio?**](#)
- 9 marzo - [**Fisio online. Cambiamenti meteo e dolori articolari: c'è veramente relazione?**](#)
- 1 febbraio - [**Fisio online. Alcuni consigli prima di inforcare gli sci**](#)
- 10 gennaio - [**Fisio Online. Dopo la vacanza guerra alla pancia e non trovate scuse!**](#)
- 14 dicembre - [**Fisio online. Mal di schiena, Atto III, i falsi miti**](#)
- 26 ottobre - [**Fisio Online. L'eterno dilemma delle donne: tacchi si o no?**](#)
- 14 settembre - [**Fisio Online. Mal di schiena atto II: il peso della cultura**](#)
- 24 agosto - [**Fisio Online. Mal di schiena Atto I: la psicosi d'esame**](#)
- 1 agosto - [**Fisio Online. Aria condizionata e cervicalgia: storia di una relazione mai nata**](#)