SPORT AL CENTRO

IL NOTIZIARIO SALUTE SPORT BENESSERE

a cura del Centro Medico Salus Itinere, Centro di Medicina dello Sport Livorno

PERIODICO MENSILE - ANNO I, N. 4 - COPIA OMAGGIO

LO SPORTIVO AL CENTRO

L'atleta del mese: Paolo Montagnani

Lo 0586 è un prefisso sportivo importante, parola di Paolo Montagnani.

In un momento storico in cui la pallavolo ha il vento in poppa grazie all'affetto che la Nazionale di volley sta smuovendo nei cuori del pubblico italiano...

segue a pag. 2

Rubrica a cura di Claudio Marmugi

Come inziare uno sport? Conoscenza di sè, obiettivi e ricompense 4
Alessia Leugio

Osteopatia e Volley (Parte I) 6
Giampiero Gabrielli

L'importanza del giusto recupero e del riposo nell'attività sportiva 8
Prof. Angelo Pizzi

Il "TURF TOE", un infortunio frequente nei giocatori di football 10
Bianca Cozzolino

Vuoi migliorare la tua performance sportiva? Puoi, Al Centro medico Salus 12
Luca Cecchetto

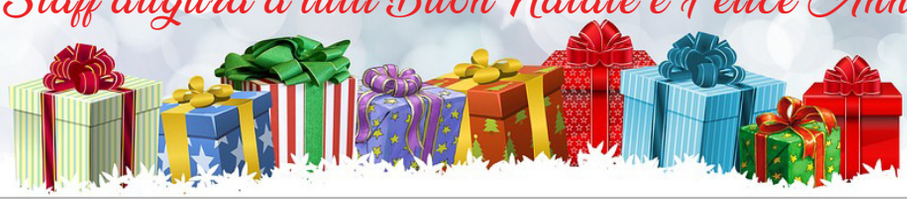
LC POWER HEALTH

inkospor

PHARMA QUALITY SPORTS NUTRITION

MADE IN GERMANY

Tutto lo Staff augura a tutti Buon Natale e Felice Anno Nuovo !



CENTRO MEDICO Salus itinera

CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT

VISITE MEDICO SPORTIVE AGONISTICHE E NON

CENTRO MEDICO SALUS ITINERE

LIVORNO - VIA LAMARMORA, 4 - TEL. 0586 014550

www.centromedicosalusitinere.it

CORSI DI MUSICA MODERNA

VIOLINO, VIOLONCELLO, CANTO, SAX, BASSO, BATTERIA, PIANOFORTE, CHITARRA, INGLESE, TEORIA, ARMONIA MODERNA, HOME RECORDING

NOVITÀ

CORSO PROFESSIONALE CHORUS ACCADEMIA

PROMOZIONE

PRENOTA LA TUA LEZIONE DI PROVA GRATUITA

PER INFO:

ASSOCIAZIONE MUSICALE CHORUS

VIA CIMAROSA, 171 LIVORNO

TEL. 0586 881305

WWW.CHORUSACCADEMIAMUSICALE.IT

chorus accademia musicale

LO SPORTIVO AL CENTRO

L'atleta del mese:

Rubrica a cura di Claudio Marmugi

Paolo Montagnani

... dalla prima pagina

a Livorno è appena iniziata un'avventura fondamentale per lo sport cittadino (e non solo), l'arrivo di una squadra di Serie A, grazie anche al lavoro di uno dei più famosi pallavolisti livornesi, Paolo Montagnani (classe 1968), 20 anni di volley da professionista e 13 da allenatore, un'esperienza che lo ha portato in giro per l'Italia e per il mondo, compresa la Premier League giapponese (ha allenato per due anni i Suntory Sunbirds, a Osaka). E per festeggiare quest'importante novità, a poche settimane dall'inizio del campionato di pallavolo 2018-2019, siamo andati a scambiare due parole proprio col tecnico della "Fonteviva Livorno", che è tornato ad allenare in città a undici anni dalla sua prima esperienza col Tomei, nella stagione 2005-07.

Paolo Montagnani, lei nasce pallavolista e…

Ti interrompo subito. Il Montagnani sportivo è nato "calciatore". Mio padre era allenatore di pallavolo, ma io giocavo a pallone. Ho iniziato a 9 anni nell'Armando Picchi, sono passato all'U. S. Livorno, fino poi alla Beretti del Livorno, intorno ai 17 anni; però ho smesso di colpo, dalla mattina alla sera. Chissà, forse c'era qualcosa nell'aria che non mi convinceva, non so.

E allora si è lanciato nella pallavolo…

Macché. Ero indeciso tra la pallavolo e il basket, che mi piaceva tantissimo. Alla fine feci un provino per il volley nel Tomei, a 17 anni – relativamente tardi. Ma tutto sommato, col padre allenatore, il percorso "delle giovanili" nella pallavolo l'avevo fatto a casa.

Siamo nel 1985-86.

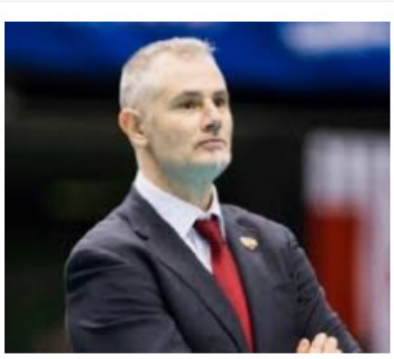
Esatto. Comincio con un anno di panchina in serie A nel Tomei e piano piano mi faccio largo nella squadra. Ma la mia vera carriera di pallavolista nasce fuori. Prima Calenzano (1989-90), poi Agrigento (1990-91), Milano (1991-94) Torino (1994-96), Parma (1997-98), Cagliari (2000-01), Spezia (2002-03), Cosenza (2003-04) e si chiude in provincia di Teramo, nel Pineto (2004-05), con due importanti parentesi livornesi, sempre nel Tomei (nelle stagioni 1996-97 e 2000-01).

Ma che esperienza è per un giocatore livornese giocare a Livorno?

Per gli altri non lo so, ma a me giocare in una squadra livornese è sempre piaciuto. Ogni volta che mi si è presentata l'occasione di tornare a Livorno, sono cresciuto; la squadra di casa mia mi aiutato a tirare fuori il meglio di me, mi ha sempre fatto stare tranquillo – e devo confessare che i due bellissimi "ritorni" livornesi della mia carriera hanno influito non poco sulla mia scelta di quest'estate, momento in cui è passato il treno che mi ha riportato ad allenare a Livorno. A Livorno ho sempre fatto buone stagioni da giocatore, perché non provare da coach? E infatti, mi sono detto: "Facciamolo".

E com'è, allora, per un allenatore livornese allenare a Livorno?

Stiamo muovendo i primi passi adesso, sono arrivato a Livorno a giugno. A livello umano, c'è stato per un attimo il pensiero che qualcuno potesse dire: "Ah! Guarda il Montagnani: torna a Livorno



PAOLO MONTAGNANI

perché ha finito la carriera da allenatore" o perché magari "non ha trovato un'altra squadra". No, qui c'è da far nascere un polo tutto nuovo e la sfida è bellissima, di quelle che ti vogliono vedere in faccia. Perché Livorno si merita una grande squadra di serie A. Pensa che lo sponsor è di Massa. Ci chiamiamo "Fonteviva Livorno", ma i capitali sono massesi. Quello di iniziare da zero però non è un progetto nuovo per me. Tre anni fa ho fondato il "Modigliani Volley", una società per il giovanile – nata con l'idea di dare nuovo impulso al settore. Non pensavo che di lì a poco sarebbe capitata l'occasione che poi è arrivata, la serie A. Certo che, se ti muovi in "A", le prospettive cambiano: tanto per cominciare, ho dovuto subito chiedere aiuto alla città, agli amici, alle società che conoscevo e anche all'amministrazione comunale, che ci ha trovato subito una casa, alla Bastia. Lo "0586" è un prefisso sportivo importante.

E' un momento buono per la pallavolo?

La cosa più bella che si è vista nelle partite della nazionale al Mondiale in televisione, oltre al livello tecnico-sportivo, è stato il tasso di divertimento che trasuda dentro ai palazzetti. La gente sta bene. Il pubblico è composto da famiglie, da giovani, che si divertono. E' uno sport sano. E' chiaro che noi tutti, operatori del settore, stiamo cercando di sfruttare il trend della grande visibilità del mondiale in Italia, però noi vogliamo ricreare a Livorno, la domenica alle 18, semplicemente, un appuntamento tanto più divertente possibile. Questo non vorrà dire vincere tutte le partite. Significa venire qui a vederci giocare e provare a stare bene. Osservate il pubblico delle partite viste in queste settimane in televisione: sono più di diecimila persone che partecipano ad una festa.

Livorno è una città da serie A?

Per il seguito e tifo, assolutamente sì. Per le risorse, non lo so ancora. Aspettiamo. C'è da dire che lo sport che ha più tesserati in città, dopo il calcio, è proprio la pallavolo (in particolare grazie anche al settore femminile). Coinvolgendo, ed eventualmente vincendo partite che potranno entusiasmare, potremo avere l'occasione di tirare dentro nuovo pubblico, nuovi giocatori, far crescere il progetto. Come dicevo, nella sostanza, siamo una società massese, ma tutta l'attività viene fatta qui e mi auguro che ci sia la possibilità di avere presto uno sponsor locale che si possa affiancare a Fonteviva. Forza Livorno.

NUOVO CENTRO COTETO

NUOVO CENTRO COTETO a.s.d.

Via Campania 26 - 28 -30 Livorno
www.nuovocentrocoteto.com info@nuovocentrocoteto.com

Segreteria dalle 19.00 alle 21.00:
MARCO 320-4126570

Per prenotazione campi di calcetto e gabbione:
PAOLO 348-1665849 GABRIELE 339-4356491

COME INIZIARE UNO SPORT?
Conoscenza di sè, obiettivi e ricompense

Dott.ssa Alessia Leugio Psicologa Clinica Esperta di Psicologia dello Sport

La conclusione della stagione estiva, di solito è caratterizzata dal desiderio di cominciare un percorso sportivo che dia la possibilità di creare un "diversivo" rispetto alla vita ordinaria o un modo per lavorare sulla propria forma psico-fisica. Quello che attrae veramente dello sport è la sfida che ripropone ogni giorno: entrare in contatto con se stessi e raggiungere l'obiettivo prefissato. Un raggiungimento di un obiettivo (iscriversi in palestra, rientrare nel peso forma, sentirsi attivi), che è raggiunto con il rispetto di se stessi, con responsabilità, e con correttezza; premia la fatica, il sudore, l'impegno.
Lo sport ha un ruolo fondamentale nello sviluppo della personalità, in quanto ha un impatto evidente sull'apprendimento del ruolo, sull'adeguamento alle regole, sulla scoperta del talento e delle capacità, sul rafforzamento dell'autostima, dell'identità individuale e della solidarietà. Potremmo dire che lo sport, praticato o seguito, dà forma ad un individuo.

Come scegliere uno sport?

Focalizzarsi su:

• **Percezione da cambiare**: succede spesso che molte persone ancora si sentono estranee dall'esercizio fisico e dall' idea di una vita "attiva". Questo può accadere perché l'hanno provato in passato e non è piaciuto, o perché ancora credono che debba essere un percorso lungo e hanno così creato una rappresentazione negativa

dello "sforzo fisico". Bisogna pensare al moto come a un'alternativa per godersi il tempo libero o socializzare. Dobbiamo vederlo come un momento rilassante che ci migliora l'umore. Basta una passeggiata, una pedalata, anche correre dietro ai figli. Non si deve sudare per forza, ma muovetevi appena ne avete l'opportunità.

• **Motivazioni**: come ho esposto in un precedente articolo la spinta motivazionale è il motore che permette di direzionare la nostra attenzione verso la meta. L'obiettivo deve essere realistico, definito in un tempo (obiettivi finali e sotto obiettivi). Che sia dimagrimento, tonificazione o scaricare lo stress, l'obiettivo deve essere visualizzato e deve rappresentare un "valore" percepito della persona.

• **La ricompensa**: tutto diventa più facile se all'obiettivo prefissato vengono pianificati sotto obiettivi e piccole ricompense (es. perdita peso e acquisto di un regalo) che possono così essere dei segnali positivi. L' evidenza dimostra che il feedback equilibrato, contiene un rinforzo positivo, e crea così maggiore attenzione ed efficacia nel successo. L'abilità di creare ricompense interiori (che possono coinvolgere anche l'aiuto degli altri) è il fattore chiave, grazie al quale siamo in grado di raggiungere un equilibrio nella vita; e di conseguenza, dare il meglio nello sport che abbiamo scelto.

Uno degli aspetti interessanti sia nello sport che in qualsiasi altro ambito è, quanto (quanto poco) conosciamo effettivamente di noi stessi, riguardo le nostre capacità, convinzioni, valori e atteggiamenti. Certamente da un punto di vista sportivo, una sana consapevolezza di sé e un buon livello di auto-efficacia sono componenti utili per migliorare la performance individuale e di squadra. La scelta di uno sport e il suo proseguimento per raggiungere un cambiamento che va oltre all' aspetto visibile, deve necessariamente raggiungere un livello più profondo.
Lo sport può diventare stile di vita, è può rappresentare una sorta di panacea, in quanto previene patologie, garantisce la forma fisica, e migliora l'umore. Lo sport assume un'importanza formativa dal momento che il primo contatto avviene in età infantile e adolescenziale. Attraverso l'esperienza gruppale e/o individuale, il bambino, il giovane, l'adolescente impara ad accettare le sconfitte, a superarle, a vincere la paura, a gestire le vittorie, a confrontarsi con gli altri si gioverà di questi insegnamenti nella vita civile, diventando un buon cittadino e una persona completa.
Nell' età dello sviluppo ma anche in età adulta la scelta di

SPORT AL CENTRO
IL NOTIZIARIO SALUTE SPORT BENESSERE
a cura del Centro Medico Salus Itinere, Centro di Medicina dello Sport Livorno

Proprietario
Salus Itinere Soc. Coop. Soc. Onlus

REDAZIONE

Direttore Responsabile
Giulia Palandri

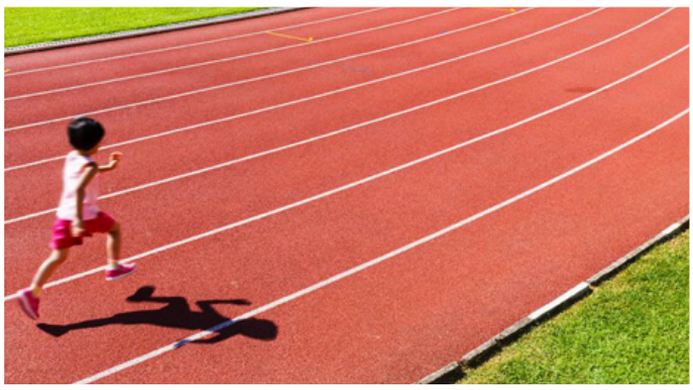
Consulente di redazione
Luca Cecchetto
Edoardo Damari

Progetto grafico
Giulia Palandri

A questo numero hanno collaborato:
Luca Cecchetto
Angelo Pizzi
Alessia Leugio
Giampietro Gabrielli
Bianca Cozzolino
Claudio Marmugi

Registrazione Tribunale di Livorno n. 3 del 13/02/2018
ANNO I - N.4

Editrice Il Quadrifoglio S.a.s
di Palandri Giulia & C.
Via G. Razzaguta 26 int. 13
57128 Livorno (LI)
Tel. 0586-1732178
info@editriceilquadrifoglio.it
www.editriceilquadrifoglio.it
Stampa c/o Sagittario - Bibionw (VE)



svolgere un'attività sportiva influisce positivamente sulla costruzione dell'immagine corporea, permette di lavorare sull'espressione di rappresentazioni di sé adattive. È importante definire i soggetti che hanno un ruolo importante nella promozione del valore dello sport:

- **La famiglia**: deve essere una rete "attiva" che cerca informazioni riguardo le attività e impianti sportivi; deve accogliere le emozioni del bambino, le sue curiosità. Una volta scelto un'attività sportiva è importante seguire i suoi incontri e o le sue performance agonistiche e allenamenti.
- **La scuola**: deve concentrarsi sul valore del rispetto delle regole e individuare gli allievi dotati e di maggior talento per poi indirizzarli verso ambienti sportivi adeguati.
- **L'atleta professionista:** per i ragazzi è un modello, e per questo motivo ha una responsabilità educativa (rispettare se stesso, le regole, l'avversario, i compagni di squadra, non usare sostanze dopanti). È un ambasciatore dei valori sportivi.
- **Il medico:** deve vigilare la salute di un atleta; controllare il suo stato di salute ed escludere la sua prestazione quando le condizioni fisiche non sono ottimali.

Richiedere ad ognuna di queste figure un atteggiamento responsabile, attento, etico è il primo passo per realizzare un grande salto educativo. La comunicazione è alla base del cambiamento culturale: comunicazione tra famiglia, scuola, atleta professionista e medico.

ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

BIOIMPEDENZIOMETRIA PER GLI SPORTIVI E PER CHI FA UNA DIETA

prenota il tuo test

BIA

Tel. 0586 - 014550

Questo test è sicuro e non invasivo: bastano pochi minuti e può essere effettuato su tutte le tipologie di soggetti: donne in gravidanza, anziani, bambini.

BIA E ATTIVITA' SPORTIVA

L'analisi della composizione corporea degli atleti viene impiegata per valutare le variazioni dei compartimenti in funzione del training sportivo.

È stato ampiamente dimostrato che l'eccedenza di massa grassa è strettamente correlata alla minor potenza della massa corporea, alla ridotta capacità di accelerazione e al maggior dispendio energetico sotto sforzo; all'opposto, valori troppo bassi di massa grassa possono implicare una ridotta capacità di performance.

In ciascun sport, quindi, la ricerca della composizione ottimale dell'atleta diventa l'obiettivo principale, unitamente al mantenimento

BIOIMPEDENZIOMETRIA permette di capire in modo oggettivo ed analitico lo stato di idratazione e di nutrizione del soggetto, discriminare tra acqua extra e intracellulare (e valutare quindi un eventuale stato di ritenzione idrica o disidratazione), valutare accuratamente la quantità di massa magra, massa grassa, muscolo e massa cellulare metabolicamente attiva, nonché stimare il metabolismo basale.

CENTRO MEDICO SALUS ITINERE - Centro di Medicina dello Sport
Centro Convenzionato con Università di Pisa - Scienze della Nutrizione Umana
Via Lamarmora 4 2^ piano LIVORNO - Ampio parcheggio riservato

Salus itinere

Osteopatia e Volley (Parte 1)

dott. Giampietro Gabrielli Fisioterapista m. A.I.FI Osteopata D.O. m.R.O.I.

Inizieremo da questo numero ad occuparci dell'importanza dell'intervento osteopatico nei singoli sport, all'interno di un approccio multidisciplinare volto al recupero ed al mantenimento della salute dello sportivo; questo significa che le migliori prestazioni atletiche sono il risultato sia di un sistema corporeo ben equilibrato ma anche di un'alimentazione adeguata e un'attitudine psico-emotiva adatta: avere un corpo allenato ma mal alimentato o un atteggiamento sfiduciato nelle proprie capacità o timore dopo un infortunio porta ad un' inevitabile riduzione dell'espressione del gesto atletico. Pensare al sistema corporeo come un insieme soltanto meccanico è ormai una visione vecchia e, soprattutto, non efficace, se non soltanto momentaneamente, con ripercussioni successive più importanti sulla salute. Quindi, anche se l'osteopatia rivolge il suo intervento alla componente corporea, gli strumenti che utilizza danno la possibilità all'operatore di indirizzare la persona verso il suo percorso di salute migliore, considerando l'intervento anche di altri professionisti.

In questo numero inizieremo ad occuparci del volley

Il pallavolista necessita di mantenere importanti caratteristiche come agilità, coordinazione neuromotoria, elasticità, forza esplosiva, essenziali per questo tipo di attività e tutte possono essere ridotte o alterate da disfunzioni osteopatiche per cui questo tipo di atleta può avvalersi del trattamento osteopatico con grandi risultati sia in termini di ottimizzazione di qualità fisiche che di riabilitazione da infortuni. Da un punto di vista osteopatico un pallavolista non è diverso da altri pazienti, cioè al di là dell'attività specifica presenta esattamente gli stessi schemi disfunzionali di chiunque. Esistono comunque ambiti e disturbi che possono avere un interesse specifico per la sua attività.

In particolare i più frequenti riguardano:

- ***I problemi della spalla,*** soprattutto dal lato dominante, che assumono una speciale importanza per chi pratica pallavolo in considerazione dell'alta frequenza di esecuzione di battute o schiacciate, tecniche fondamentali nel volley;
- ***Le lombalgie,*** che possono limitare la capacità di salto;
- ***Le cervicalgie***
- ***Le tendiniti***, gli stiramenti muscolari e le distorsioni, come esiti dei traumatismi derivanti dall'attività sportiva.

Comunemente, i disturbi derivanti da attività sportiva vengono trattati con farmaci e fisioterapia strumentale (solitamente tecar, ultrasuoni, laser, tens) che spesso danno dei buoni risultati ma, in molti altri casi, non riescono ad essere risolutivi, predisponendo a future recidive. Il motivo di questo non risiede nell'indicazione di terapia sbagliata rispetto al caso, bensì alla sola limitazione del trattamento dei sintomi e al considerare che sintomo e causa risiedano obbligatoriamente nello stesso posto: questo ragionamento è perfettamente corretto nel caso di una lesione traumatica (strappo muscolare, lesione legamentosa, rottura tendinea ecc.) ma queste situazioni rappresentano solo una parte della totalità delle cause dei disturbi muscolo-scheletrici; condizioni di perdita di armonia tra la struttura corporea e le sue funzioni sono alla base delle disfunzioni osteopatiche che, se non trattate, portano a sintomi refrattari alle terapie classiche poiché non vi è un danno alla struttura ma un' alterazione dell'equilibrio tensionale globale della struttura corporea. Perciò, in un'ottica di medicina integrata, la sinergia tra farmacologia, fisioterapia strumentale, riabilitazione funzionale ed osteopatia diventa un team vincente che permette di prendersi cura dell'atleta in maniera globale.

In questa prima parte vedremo insieme situazioni di cause locali e distanti dalla sede del sintomo nelle problematiche di spalla e nelle lombalgie, in cui l'osteopatia può intervenire con importanti risultati.

I problemi della spalla: capita piuttosto spesso che il pallavolista lamenti dolori alla spalla talvolta tali da compromettere la possibilità stessa di scendere in campo. In questi casi generalmente la causa del problema viene attribuita all'utilizzo eccessivo dell'articolazione. Ciò costituisce una parziale verità: è pur vero che la spalla è sottoposta ad uno stress meccanico importante ma è altrettanto vero che un'articolazione meccanicamente funzionale non esprime sintomi sotto sforzo, anche se sottoposta a un lavoro straordinario. Del resto il riposo in questi casi serve a poco, poiché l'atleta non lamenta sintomi ma il quadro meccanico resta immutato e tornerà a dare fastidio non appena l'attività viene ripresa. In questi casi una soluzione possibile è il riequilibrio della spalla all'interno dell'intero sistema corporeo. Tra le cause di questo sbilanciamento che va a creare sintomi sulla spalla possiamo trovare:

- *Problematiche locali della spalla* come contratture prevalentemente a livello dei muscoli sovraspinato e sottoscapolare

ma anche sul margine laterale della scapola, a livello del muscolo piccolo rotondo, e il muscolo piccolo pettorale, le cui contratture provocano tensioni profonde con ripercussioni anche a livello cervicale, insieme a disfunzioni della clavicola e dell'omero.

• *Problematiche del tratto dorsale e del torace* come le disfunzioni vertebrali e le disfunzioni costali che possono compromettere la mobilità della spalla in considerazione degli stretti rapporti anatomici fra vertebre dorsali, gabbia toracica e spalla.

• *Problematiche viscerali* innescate da meccanismi riflessi di tipo neurologico, soprattutto attraverso fibre ortosimpatiche. Per esempio le disfunzioni del fegato si riflettono a volte sul dorso e sulla spalla destra mentre le disfunzioni dello stomaco sulla spalla sinistra. Anche a livello intestinale possono essere presenti

restrizioni sui legamenti mesenterici che portano riflessi verso l'alto. In questi casi potrà essere utile valutare anche il tipo di alimentazione del soggetto e consigliarlo su cibi più adeguati e che non sovraccarichino l'organo responsabile del problema.

• *Problematiche dell'area cranio-cervicale:* tali forme di adattamento danno origine a tensioni meccaniche che, a partire dalla base del cranio, si riflettono verso il basso attraverso le fasce cervicali (soprattutto profonda e media). Spesso si riscontrano anche disfunzioni a livello del massiccio facciale, in seguito, per esempio ad un colpo al viso: a partire da questo livello, la tensione meccanica è trasferita in maniera diretta, attraverso le fasce cervicali, alle prime coste e alla clavicola, oltre che alla scapola. Queste tensioni coinvolgono i muscoli del collo e, attraversando la spalla, terminano sulle fasce del braccio a diversi livelli.

Per quanto riguarda **la lombalgia** possiamo riscontrare invece:

• *Problematiche del bacino* riguardanti le ossa iliache, il sacro, i Muscoli intrinseci del tratto lombo sacrale,
i Muscoli extrarotatori dell'anca, i Muscoli del pavimento pelvico, le cui contratture creano disagi notevoli che si esprimono spesso con lombalgia, mal di schiena e, talvolta, dolore al coccige, e problematiche del diaframma, le cui le contratture, andando a comprimere gli orifizi dei vasi venosi, creano problemi di drenaggio notevoli con ripercussioni di tipo emodinamico e problemi tensivi a livello lombare a causa delle sue potenti inserzioni sulle vertebre lombari.

• *Problematiche a livello dell'arto inferiore:* il segmento coinvolto più frequentemente è senza dubbio il piede a cui segue il ginocchio, mentre l'anca presenta problemi soprattutto a livello muscolare ma raramente a livello articolare. Il piede è spesso sede di disfunzioni primarie: frequentemente si riscontrano disfunzioni a livello dei metatarsi, come anche disfunzioni sotto astragaliche e dell'estremità distale del perone, tutte eventualità per lo più secondarie a traumi diretti come distorsioni in inversione. Inoltre spesso sono coinvolti i muscoli del piede sia intrinseci che estrinseci.

• *Problematiche viscerali*, dove possono essere coinvolti vescica, retto e utero, responsabili di restrizioni retro pubiche capaci di creare catene disfunzionali che si ripercuotono sull'osso sacro e nelle zone limitrofe. I reni talvolta possono presentare aderenze con i muscoli psoas e dare origine a tensioni verso il basso, a livello dell'anca e del bacino; le restrizioni dei legamenti del colon a livello delle fosse iliache possono creare problemi sulla mobilità iliaca, soprattutto la fossa iliaca destra a causa delle distonie dell'intestino cieco, in qualche caso per problemi di ordine alimentare (a livello ciecale vi sono spesso accumuli di cibo).

• *Problematiche dell'area cranio-cervicale:* le disfunzioni osteopatiche della base del cranio si riflettono sempre verso il basso, sull'osso sacro in particolare, e creano adattamenti disfunzionali in grado di compromettere la dinamica dell'intero bacino e della colonna vertebrale.

Nel successivo numero andremo a vedere nello stesso modo problematiche riguardanti la cervicale, le tendiniti, gli stiramenti muscolari e le distorsioni.

L'IMPORTANZA DEL GIUSTO RECUPERO E DEL RIPOSO NELL'ATTIVITA' SPORTIVA

Prof.Angelo Pizzi - Corso di Laurea Scienze Motorie Università di Pisa - Specialista in Medicina dello Sport

E' conoscenza generale e dato ormai consolidato che, per una performance ottimale, la pratica della attività sportiva non possa prescindere da un adeguato e congruo periodo di riposo e questo concetto, indipendentemente dalla attività sportiva praticata, riconosce le proprie basi nella fisiologia dello sport, che ricorda come i substrati energetici utilizzati dall'organismo durante il lavoro muscolare si ripristinano in maniera quasi esclusiva durante il riposo.

L'energia a disposizione per svolgere una prestazione sportiva, qualunque essa sia, deriva da molti nutrienti, che possono essere distinti in principi calorici (grassi, proteine e carboidrati) e non calorici (Sali minerali, vitamine e acqua): essi vengono però utilizzati in modo e percentuale diversi a seconda del tipo di sforzo praticato o come si usa dire in fisiologia sportiva, in base al consumo massimo di ossigeno. Maggiore è l'utilizzo di ossigeno durante l'impegno fisico, maggiore è il consumo di carboidrati, minore è il consumo di ossigeno, maggiore è l'utilizzo dei grassi (le proteine a scopo energetico hanno scarso valore se non in particolari condizioni), quindi come si può vedere i legami tra substrati energetici, alimentazione e riposo sono molto stretti.

Fattori fondamentali del successo nella performance sportiva sono quindi, oltre al corretto bilanciamento tra allenamento e recupero, anche una corretta alimentazione ed il riposo. Il concetto di riposo, ampio da un punto di vista biochimico, va distinto da quello di recupero, poiché gli effetti vantaggiosi di un buon recupero, riguardano non solo l'apparato osteo-muscolo-scheletrico, ma anche il sistema nervoso centrale. Nel caso di atleti professionisti, il bisogno di sonno può variare, rispetto alla media. Questo perché allenamenti quotidiani ed intensi, sottopongono il corpo a sforzi prolungati ed il sonno diventa fondamentale per aiutare la rigenerazione di organi e tessuti provati dall'attività fisica intensa.

Secondo Plutarco "il riposo è il condimento che rende dolce il lavoro": tale aspetto si rivela particolarmente utile in tutti quegli sport che richiedono grande concentrazione sia negli allenamenti che in gara. Durante il riposo c'è il reintegro delle riserve energetiche consumate durante l'esercizio fisico e che sono necessarie per una buona ripresa della attività sportiva e lavorativa (sono note esperienze soprattutto giapponesi che prevedono il riposo del lavoratore in riservati spazi adeguati, in modo tale da aumentare la loro produttività). Un riposo soddisfacente, adeguato per qualità e quantità, migliora quindi la qualità della vita anche quella sportiva, garantendo quell'equilibrio biochimico interno che controlla gli stati emotivi, l'umore e lo stress a cui molti sportivi, specie quelli di top level, sono oggi sottoposti.

Si stima che il numero delle ore di sonno ottimali sia tra 7 e 9, considerando però come sia importante mantenere le stesse abitudini sull'ora di addormentamento e su quella di risveglio. Una eccezione a questo numero è rappresentata da atleti di alta performance che praticano attività di endurance: se siete appassionati di numeri, una formula ritenuta utile per calcolare le ore di sonno, nel caso di maratoneti, biatleti, triatleti e chiunque pratichi discipline sportive di endurance (resistenza) è: 8 + (numero km settimanali/50) x 0,5. In pratica, se ad esempio si corre per 150 km a settimana: 8 + (150/50) x 0.5 = 9,5 ore di sonno giornaliere consigliate. Per 200 km di corsa settimanali: 8 + (200/50) x 0.50 = 10 ore di sonno giornaliere consigliate. Seguendo questa formula, ogni 50 km di corsa settimanale in più (o in meno) si aggiungono (o si tolgono) 30 minuti alle ore di sonno quotidiane consigliate.

Che un buon sonno sia importante per la prestazione atletica è convinzione anche di molti addetti ai lavori; ne è un buon esempio il fatto che diversi team statunitensi dell'NBA (basket) e dell'NHL (hockey) hanno inserito nei propri staff una nuova figura, il cosiddetto sleep coach (esperto del sonno); lo sleep coach, grazie all'aiuto di vari esami, fra cui lo studio actigrafico (una metodica che consente un monitoraggio prolungato della condizione di movimento – veglia – e di marcata riduzione di movimento – sonno – e rappresenta un indice abbastanza oggettivo del ritmo sonno-veglia), è in grado di correlare i dati ottenuti con quelli delle prestazioni sportive e di suggerire una formula personalizzata a ogni atleta monitorato.

Alla luce di queste considerazioni, il consiglio generale per lo sportivo a tutti i livelli, anche solo della domenica, è quello di considerare il giusto e necessario riposo dopo una gara, senza permettere che lo "svago" (anche alimentare…) post possa sottrarre la dovuta energia e i dovuti tempi di ripristino. Ciò che non ha mai riposo non può durare a lungo.

PREMIUM QUALITY

PRIMA, DURANTE E DOPO: INKOSPOR È LA SCELTA VINCENTE!

PRIMA

LOW GI - Barretta con basso indice glicemico (IG 22), energetica-proteica, con preziosi carboidrati e 9 vitamine.
Regola il rilascio di energia durante l'attività, per un livello costante di zuccheri nel sangue, evitando così crisi di stanchezza o di fame. Tutti i carboidrati vengono scissi in monosaccaridi nell'intestino per essere assorbiti, il livello di zuccheri nel sangue è mantenuto a un livellocostante per fornire il glucosio agli organi glucosio-dipendenti, come il cervello, i globuli rossi e la midollare renale. Anche altri organi possono ricavare energia dai carboidrati sottoforma di ATP (Adenosina Trifosfato), che fornisce energia al corpo.

DURANTE

POWER DRINK - 35 g in 500 ml, 135 Kcal. Gusto limone.
Preparato per una bevanda energetica e rinfrescante, con minerali e vitamine, con PH neutro. Studiata e sviluppata per gli sport di endurance.

ENERGY GEL - 40 g, 110 Kcal. Gusti arancia, tropic e ice-ta.
Con 27,3 g di carboidrati, di cui 21,2 g di maltodestrine e 6,1 g di fruttosio.
Con vitamina B6 per il metabolismo dei glucidi.
Effetto booster per il gusto ice-tea, contenente 156 mg di guaranà.

ENERGY BAR - 65g, 240 Kcal. Gusti cocco e banana.
Barretta per long distance, non ricoperta, ricca in carboidrati con fiocchi d'avena, uva secca e concentrato di 4 diversi frutti + 9 vitamine.

DOPO

MINERAL LIGHT - 333 g, per 20 borracce. Gusti: arancia, limone, ciliegia e pesca maracuja.
Preparato per una bevanda ipocalorica, con 9 vitamine. Ideale dopo l'attività, per un veloce ripristino delle perdite idro-minerali dovute alla sudorazione.

RECOVERY DRINK - 525 g (15 porzioni). Gusto limone.
Preparato per una bevanda con carboidrati, proteine (23%) ricche di glutamina, vitamina B, potassio, selenio e olio MCT. Accorcia i tempi del recupero fisiologico.

SUPAFIT MUSCLE + - Fiala da 25 ml.
Contiene 11,5 g di proteine del siero del latte idrolizzate, di cui 3 g di L-Arginina + vitamina B6, per un rapido e ottimale recupero muscolare.

GLI SPECIALISTI
DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA

inkospor®

PHARMA QUALITY SPORTS NUTRITION

MADE IN GERMANY

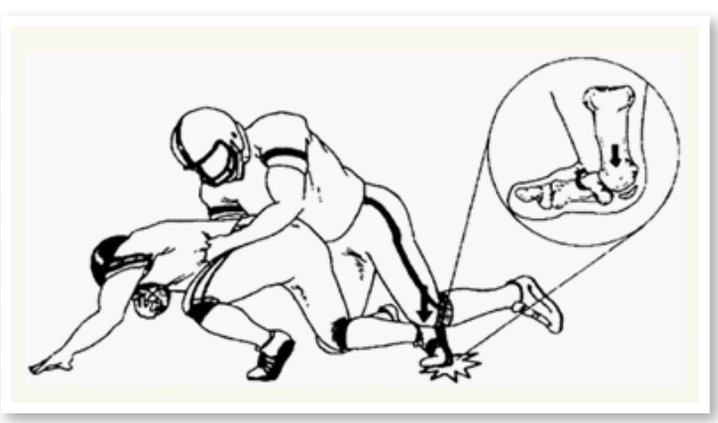
Il "TURF TOE", un infortunio frequente nei giocatori di football

Bianca Cozzolino, Dott.ssa in Podologia, Centro Salus Itinere

Il "turf toe" (letteralmente "dito da campo", inteso come campo sportivo) è una condizione che descrive un infortunio della articolazione metatarsofalangea dell'alluce, comprese le due ossa sesamoidi. E' una condizione piuttosto rara e debilitante riscontrata spesso nei giocatori di football americano dopo l'introduzione di terreni da gioco più duri e artificiali e calzature con tomaia sempre più morbida. Il "turf toe" è un infortunio significativo dell'alluce e richiede elevata capacità di indagine. Può portare a problemi cronici come ad esempio una ridotta forza propulsiva del piede, dolore persistente, deformità progressiva e una degenerazione dell'articolazione. Pazienti con infortuni cronici potrebbero avere risultati peggiori per questo una diagnosi precoce e accurata gioca un ruolo fondamentale. Un approccio multidisciplinare in questo caso è la chiave del successo del trattamento che permetterà all'atleta di tornare a praticare lo sport in breve tempo.

Meccanismo dell'infortunio

L'infortunio si verifica quando si ha una iperestensione dell'articolazione metatarsofalangea dell'alluce che danneggia i tessuti molli dell'articolazione stessa. L'infortunio si verifica il più delle volte quando l'avampiede del giocatore viene sottoposto a forze di taglio e a iperestensione eccessive nel contatto con il terreno o con un altro giocatore. La capsula articolare e i legamenti si danneggiano, o addirittura si rompono, non riuscendo più a sostenere e stabilizzare l'articolazione. Questa struttura, pur essendo concepita per resistere all'eccessiva dorsiflessione, può subire torsioni che possono portare a un danno permanente.



Anatomia

L'articolazione dell'alluce si avvale di stabilizzatori dinamici: il muscolo flessore breve dell'alluce, l'adduttore e l'abduttore dell'alluce. Le due ossa sesamoidi sono incastonate nelle inserzioni tendinee di questi muscoli a livello dell'articolazione metatarso falangea dell'alluce.

Il loro ruolo è quello di fungere da fulcro per incrementare la leva dei due muscoli flessori, il flessore breve e il flessore lungo, e favorire una dorsiflessione più efficace.

Nella deambulazione normale la capsula dell'articolazione dell'alluce supporta circa dal 40 al 60% del peso corporeo durante la fase di propulsione, valore che può anche triplicare durante l'attività sportiva intensa ed arrivare a otto volte il valore durante un salto in corsa.

L'infortunio alle strutture ligamentose dell'articolazione dell'alluce durante il gesto atletico può portare anche alla frattura di una o di entrambe le ossa sesamoidi.

Classificazione della gravità dell'infortunio

Negli anni è stata elaborata una scala valutativa della gravità dell'infortunio del "turf toe":

1^ GRADO: Distorsione del complesso ligamentoso. Dolore localizzato e ecchimosi lieve

L'articolazione rimane funzionale e resiste la dorsiflessione; vengono trattati i sintomi e dopo una settimana di riposo si può riprendere l'attività sportiva.

2^GRADO: Distacco parziale dei legamenti, dolore moderato e movimento limitato.

3^GRADO: Distacco totale dei legamenti con rottura delle strutture capsulari, instabilità e flessione debole. Può verificarsi in concomitanza di un infortunio alla superficie articolare per l'impatto della falange prossimale sulla testa dell'osso metatarsale. In questo caso spesso si ricorre alla chirurgia, soprattutto in pazienti che praticano sport ad alto livello agonistico.

Esame clinico

L'anamnesi in questo genere di infortuni è fondamentale per una accurata diagnosi e proposta di trattamento.

Come precedentemente accennato l'incidente spesso accade su superfici da gioco artificiali e il paziente riferisce il movimento di iperestensione dell'alluce accompagnato da caviglia plantarlfessa sotto carico eccessivo. Il tutto è spesso accompagnato da dolore, gonfiore, rigidità e debolezza a livello dell'articolazione.

il terapista in questo caso dovrà eseguire la palpazione dei tessuti molli per localizzare meglio il dolore e muovere dolcemente l'alluce sia in dorsiflessione che in plantaflessione per determinare il grado di limitatezza del movimento.

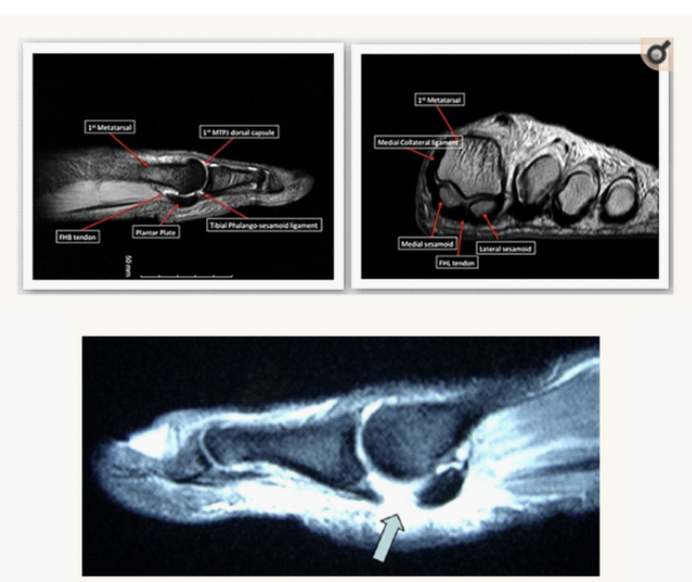
E' importante determinare anche la forza muscolare dei due flessori poichè una diminuzione di questa potrebbe indicare una rottura del tendine del flessore breve o della capsula articolare. Infine bisognerebbe anche testare la stabilità dell'articolazione prima varizzando e valgizzando l'alluce dalla sua posizione neutra, poi traslandolo superiormente e inferiormente per determinare una possibile lussazione.

Esame strumentale

L'esame strumentale più utile se si sospetta un danneggiamento alla capsula articolare o una frattura dei sesamoidi è certamente la radiografia che dovrebbe essere eseguita in carico, nelle proiezioni antero-posteriore e laterale. Di frequente le strutture ossee risultano normali all'esame radiografico, ma se si nota un piccolo pezzo di osso che sporge dalla falange prossimale o dal sesamoide distale ciò potrebbe indicare una rottura della capsula o una avulsione. E' molto utile in questi casi eseguire l'esame radiografico anche del piede controlaterale per confrontare la posizione dei sesamoidi rispetto alla testa del primo osso metatarsale; una retrazione dei sesamoidi

di 3 mm o più ci indica che probabilmente essi hanno sopportato un infortunio significativo ai legamenti capsulari.

Anche la risonanza magnetica è uno strumento molto utile e accurato per valutare un possibile infortunio del complesso capsulare dell'articolazione dell'alluce. In condizioni normali si nota una banda densa ipoecogena che collega i sesamoidi con la base plantare della falange prossimale e le proiezioni radiografiche migliori sono quella sagittale e quella assiale. In caso di infortunio i risultati della risonanza variano in base alla gravità: spesso si notano spesse striature di discontinuità con retrazione dei sesamoidi e presenza di fluido



BANCA
DI CREDITO COOPERATIVO
DI CASTAGNETO CARDUCCI
Dal 1910

LE NOSTRE FILIALI SU LIVORNO:

Ag. 1: Via dei Lanzi 23 - Tel. 0586 884616
Ag. 2: Via dell'Artigianato, 37/E - Tel. 0586 426708
Ag. 3: Via del Mare, 96 - Tel. 0586 503160
Ag. 4: P.zza D. Chiesa 37/39 - Tel. 0586 867128

Trattamento conservativo

I primi step del trattamento sono simili per tutti i gradi di infortunio. Riposo, applicazione di ghiaccio a intervalli regolari, bendaggio compressivo e arto in scarico sono le soluzioni migliori per ridurre il dolore e l'edema, così come farmaci FANS per ridurre i sintomi acuti. Negli infortuni di primo grado di solito l'atleta torna ad allenarsi alla risoluzione dei sintomi acuti, evitando allenamenti prolungati e partite importanti. Dopo la fase acuta è indicato eseguire un bendaggio kinesiologico sull'alluce mantenuto in plantaflessione così da favorire la guarigione limitando il movimento. E' utile prescrivere all'atleta di usare calzature a suola rigida e possibilmente una ortesi plantare con estensione di morton per limitare il movimento dell'alluce. In caso di compresenza di alluce valgo traumatico si può optare per la realizzazione di una ortesi interdigitale in silicone per un ulteriore supporto.
Nel caso di un infortunio di secondo grado il trattamento dei sintomi acuti è garantito e spesso prevede l'utilizzo di un tutore. Se invece la capsula ha subito un danno importante, ma non ha perso stabilità, si può ricorrere al gesso per circa sei settimane che mantiene la caviglia in plantaflessione. Nel caso in cui si opti solo per il tutore il paziente dovrà comunque essere seguito con cura soprattutto nei primi giorni dopo l'infortunio perchè l'attività sportiva, anche se limitata, potrebbe portare al progredire di deformità permanenti. Se l'alluce è ben protetto è indicato prescrivere al paziente un pò di esercizio fisico leggero come ad esempio l'utilizzo della cyclette o l'idrokinesiterapia. Gli infortuni di terzo grado infine possono richiedere anche fino a otto settimane di immobilizzazione con gesso. Per poter essere considerata di nuovo funzionale l'articolazione dell'alluce deve poter sopportare almeno 50-60° di dorsiflessione passiva. Comunque possono essere necessari fino a sei mesi per una completa guarigione.

Cronicizzazione

Una mancata o scorretta diagnosi può portare definitivamente ad una dorsiflessione limitata del dito infortunato. Questo può portare ad una lacerazione longitudinale del tendine del flessore lungo dell'alluce, alluce rigido, dato dal ripetuto impatto con il terreno di gioco, una deformità progressiva dell'alluce in valgo o in varo, oppure a una iperestensione della falange distale (detta anche volgarmente "alluce ad autostop"). In questi casi il trattamento podologico prevede prevalentemente la prescrizione di una ortesi plantare personalizzata che limiti o addirittura risolva del tutto il ripresentarsi dell'infortunio.

Conclusione

Al giorno d'oggi abbiamo troppa poca letteratura scientifica che dimostri in modo assoluto i benefici della chirurgia rispetto al trattamento conservativo per questo tipo di infortunio. Ovviamente con un terzo grado in un individuo adulto la chirurgia è spesso la strada più indicata, ma ciò non esclude del tutto l'importanza del trattamento conservativo. Un atleta che ha già avuto recidive per questo tipo di infortunio è sicuramente più probabile che subisca un intervento e nel tempo ci aspetteremo una più alta probabilità di sviluppare una forma di artrosi dell'articolazione dell'alluce.
Il ruolo del podologo è fondamentale nel caso di infortuni di questo tipo, prima di tutto per prevenirne la comparsa durante l'allenamento o la partita; il podologo infatti consiglia la calzatura più adatta sia in base al tipo di ruolo del giocatore che al terreno del campo di gioco. Inoltre in caso di infortunio, di 1^ e 2^ grado, segue l'atleta in tutto il periodo di riabilitazione affiancando altre figure specialistiche necessarie per la completa guarigione dell'atleta.

Vuoi migliorare la tua performance sportiva ?

Il laboratorio di analisi del movimento dell'atleta al Centro Medico Salus Itinere.

Una realtà importante a Livorno per lo sportivo che vuole migliorare la propria performance.

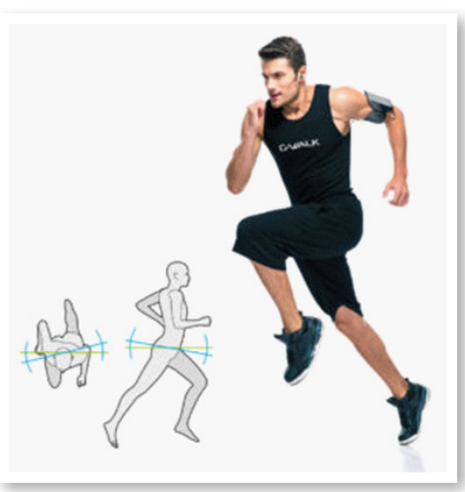
Luca Cecchetto, Direttore Centro Medico Salut Itinere

La Medicina dello Sport ha come obiettivo la salvaguardia della salute fisica dell'atleta e il miglioramento durante la pratica sportiva. Il nostro Centro utilizza la migliore tecnologia per l'analisi del movimento grazie a sensori inerziali della BTS. Questa tecnologia, la migliore ad oggi sul mercato in nostro possesso ci permette di analizzare il movimento dell'atleta per poter migliorare le proprie prestazioni attraverso analisi posturali, funzionali e tecniche.

I preparatori atletici possono essere supportati nel loro lavoro da questi strumenti tecnologici per la valutazione oggettiva dell'atleta. La valutazione complessiva abbinata ai nostri strumenti di analisi permettono infatti di :

- prevenire infortuni e valutare il ritorno alla pratica sportiva
- definire programmi di allenamento
- ottenere dati oggettivi

Ma vediamo cosa significa analizzare il movimento dell'atleta e quali sono le tipologie di valutazioni che il nostro laboratorio di biomeccanica offre all'atleta.



Nel nostro laboratorio di biomeccanica effettuiamo la valutazione statica e dinamica sia della postura globale, sia dell'appoggio del piede, nonché dell'intera catena cinetica coinvolta nel gesto del cammino o della corsa. Dopo la raccolta anamnestica (anamnesi fisiologica, anamnesi patologica remota e prossima e – ovviamente – anamnesi sportiva) l'atleta è valutato – sia in orto che in clino statismo – nella statica, relativamente ai tre piani di riferimento (frontale, sagittale e trasverso), nonché nella dinamica attraverso una serie di test i quali si pongono l'obiettivo di valutare – prima globalmente e poi nello specifico – sia gli esorecettori primari (stomatognatico, oculare, vestibolare, podalico e cutaneo) sia l'eventuale disequilibrio delle catene muscolari. Grande importanza viene data alla valutazione sia del cingolo pelvico – in particolare delle sacro-iliache e della cerniera lombo-sacrale – alla ricerca di eventuali disfunzioni di questa importante area, sia dell'appoggio podalico (studio dei carichi, e della distribuzione degli stessi, a livello della pianta del piede) con lo scopo di individuare eventuali alterazioni di carico sia tra i due piedi, sia all'interno dello stesso.

Lo scopo finale della valutazione è quello di individuare sia eventuali "aree disfunzionali", sia uno scorretto appoggio podalico, nonché alterazioni della postura e della cinetica in generale, con la finalità di proporre – quando necessario – un percorso che può essere sia terapeutico, nel senso stretto del termine, sia di ginnastica o tipologia di allenamento, nonché di eventuali presidi correttivi.

ANALISI DEL CAMMINO, DELLA CORSA E DEL SALTO CON IL SENSORE INERZIALE BTS G-WALK

Il nostro Centro Medico è dotato di uno strumento tecnologico innovativo il BTS G-WALK che fornisce al nostro team specialistico la rilevazione di tutti i tipi di andature e alterazioni del movimento attraverso un'analisi quantitativa veloce, precisa e non invasiva.

BTS G-WALK è uno strumento facile da usare e le analisi sono molto semplici da effettuare e possono essere condotte sia presso la nostra struttura che negli spazi aperti, sia su persone adulte che su bambini.

I risultati trasmessi dallo strumento ci permettono di evidenziare o trascurare alcuni aspetti che alla sola visione oculare possono sfuggire perché microscopici o subdoli. I parametri che scaturiscono da tale sensore ci raccontano passo dopo passo come si comportano le anche, il sacro, il bacino e ci informano di tutta una serie di parametri che riguardano la lunghezza e i cicli del passo.

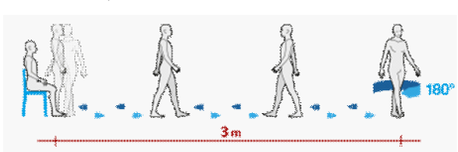
TIPOLOGIA DI ANALISI DEL MOVIMENTO EFFETTUATE PRESSO IL NOSTRO LABORATORIO :

TIMED UP AND GO

Valutazione della mobilità funzionale e del rischio di caduta.

Parametri

- Parametri spazio-temporali fase di Alzata, fase di Seduta e rotazioni
- Cinematica del tronco (angolo di flesso estensione)

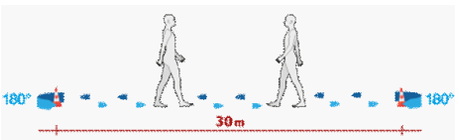


6 MINUTES WALKING TEST

Valutazione della capacità funzionale in pazienti di ogni età.

Parametri

- *Distanza totale percorsa*
- *Parametri spazio-temporali generali*
- *Variazione dei parametri spazio-temporali durante i 6 minuti di cammino*
- *Cinematica del bacino*

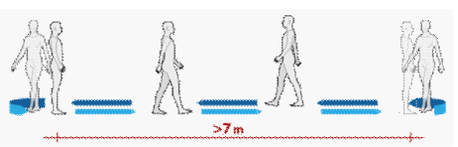


WALK +

Analisi quantitativa della performance di cammino.

Parametri

- *Parametri spazio-temporali*
- *Parametri cinematici generali*
- *Indice di simmetria*
- *Indice di propulsione*
- *Cinematica del bacino*

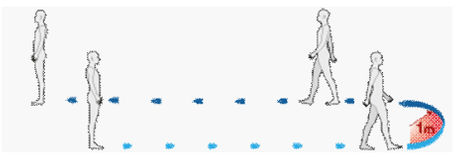


TURN TEST

Valutazione dell'evoluzione delle alterazioni del movimento dovute a patologie neurodegenerative.

Parametri

- Parametri spazio-temporali (globali e differenziati per la fase di andata, rotazione e la fase di ritorno)
- Parametri cinematici generali e divisi per fasi.

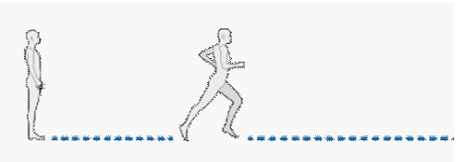


RUN – corsa

Monitoraggio delle performance sportive e valutazione del livello di recupero post-infortunio.

Parametri

- *Parametri spazio-temporali generali*
- *Variazione dei parametri spazio-temporali durante la corsa*
- *Indice di simmetria*
- *Cinematica del bacino*



JUMPS – salti

Monitoraggio delle performance sportive.

Parametri

- *Parametri cinematici e cinetici per ciascuna tipologia di salto*
- *Indici globali:*
  - *Elasticità*
  - *Indice Bosco*
  - *Coordinazione*
  - *Resistenza*
  - *Impegno*
  - *Decremento Muscolare*

LA TEORIA DEL BRANCH-CHAIN ANIMO ACID (BCAA)

In generale la teoria alla base dell'utilizzo di BCAA (Branch-Chain Amino Acid) è molto semplice. L' effetto di L-leucina, L-isoleucina e L-valina, si manifesta attraverso tre differenti meccanismi d'azione, con lo scopo di raggiungere gli obbiettivi dell'allenamento, la crescita muscolare o la perdita di grasso.

Il vantaggio inoltre di assumere amminoacidi ramificati con gli integratori, sta nel fatto di assorbire porzioni proporzionate di leucina, isoleucina e valina. Inoltre sotto questa forma sono facilmente assorbibili dal corpo e rimango inalterati durante il passaggio nel fegato. In questo modo possono arrivare ai muscoli, lì dove poi sono metabolizzati.

Vengono utilizzati per stimolare la crescita di nuovo tessuto muscolare attraverso un effetto diretto sul tessuto stesso. Questo effetto si manifesta attraverso due semplici meccanismi: innescando la sintesi proteica da un lato e rendendo disponibili gli elementi fondamentali del tessuto muscolare, veri e propri mattoni, dall'altro.

Sono necessari negli sport di endurance. Durante esercizi molto prolungati o competizioni di lunga durata, infatti, il metabolismo dell'aminoacido Triptofano determina l'aumento dei livelli di Serotonina, neuro mediatore della sensazione di stanchezza.

L'aminoacido ramificato L-Valina, somministrato prima dell'attività fisica, compete con il Triptofano al livello del sistema nervoso centrale, facendo diminuire la relativa segnalazione di fatica/stanchezza (nota 1, 2)

L'aminoacido L-Isoleucina permette di utilizzare lipidi a scopo energetico determinando una riduzione complessiva di grasso corporeo.

Lavorando a livello cellulare, L-isoleucina influenza i recettori PPAR, presenti nel tessuto muscolare e nel fegato, in grado di innescare la combustione di grasso sottocutaneo e contemporaneamente disattivare il segnale di accumulo (nota 3).

Tutti gli studi relativi a crescita muscolare, recupero dallo sforzo, resistenza alla fatica negli sport di endurance e diminuzione della massa grassa tramite utilizzo energetico dei lipidi, si riferiscono alla proporzione di BCAA 2:1:1, ottimale per l'insieme degli scopi citati. L'utilizzo infatti del BCAA 2:1:1 trova la sua motivazione funzionale nell'azione sinergica delle singole componenti.

1 Blomstrand E. A role for branched-chain amino acids in reducing central fatigue. J Nutr. 2006.

2 Gomez-Merino, D., et al. Evidence that the branched-chain amino acid L-valine prevents exercise-induced release of 5-HT (Serotonin) in a rat hippocampus. In J sports Med. 2001

3 Nishimura, J., et al. Isoleucine prevents the Accumulation of tissue triglucerides and upregulates the expression of PPAR and uncoupling protein in diet induced obese mice. L. Nutr., March 2010.

Nuove capsule in cellulosa
60 porzioni4 g di Bcaa / porzione

BCAA Inkospor

Relazione ottimale degli aminoacidi
L-Leucina: L-Isoleucina: L-Valina (2: 1: 1)

- Sostiene la costruzione muscolare e contribuisce all'antiaffaticamento muscolare
- Amminoacidi liberi al 100%
- Contrasta la perdita muscolare durante la fase di dieta
- Utilizzo durante allenamenti intensivi come fonte di energia veloce

PER VEGANI

Polvere gusto Arancia46 porzioni4,8 g di Bcaa / porzione

Visita il negozio on line sito www.salusinstore.it
Puoi ritirare anche presso la nostra sede o ricevere al domicilio il prodotto acquistato.

PREMIUM QUALITY

ZUCCHERI E PRESTAZIONE SPORTIVA

L'utilizzo di carboidrati in forma liquida o gel durante una prestazione sportiva, sia che si tratti di un'allenamento sia che si tratti di una competizione, si inserisce in maniera importante all'interno della strategia alimentare da utilizzare durante lo sforzo.
Quando svolgiamo attività fisica a medio-alta intensità per un periodo di tempo prolungato, maggiore di un'ora e mezzo/due circa, è importante integrare soluzioni energetiche a base di zuccheri per non incorrere in pericolosi cali prestazionali, negativi non solo per la performance ma anche per lo stato di salute dell'atleta.
Per ottimizzare gli effetti energetici è però fondamentale utilizzare carboidrati di elevata qualità, in concentrazione e con formulazioni tali da apportare un reale beneficio all'organismo.
Le formulazioni semi-solide, quali i Gel, sono tra le soluzioni preferite dagli sportivi sia per gli effetti positivi, sia per la comodità di impiego.
Tali prodotti, per soddisfare le necessità del singolo, dovrebbero apportare un mix bilanciato di carboidrati a rapido e medio/lungo utilizzo.
Le maltodestrine dovrebbero rappresentare la maggior parte dell'apporto calorico dell'integratore utilizzato; sono infatti garanzia di energia a medio/lungo termine, limitano il manifestarsi di picchi glicemici pericolosi, generati invece dagli zuccheri raffinati. Sono inoltre prive di potenziali effetti negativi al livello di digestione ed assorbimento gastro-intestinale, con oltretutto la possibilità di mantenere basso l'indice di dolcezza che spesso risulta eccessivo in prodotti similari
All'interno del mix dovrebbero poi essere incluse piccole porzioni di zuccheri semplici, in quantità minore rispetto alle maltodestrine, ma comunque necessari per ottenere un rapido riscontro energetico.
Tra gli zuccheri semplici disponibili il fruttosio risulta senza dubbio il migliore; l'utilizzo di zuccheri più raffinati rispetto al fruttosio, come ad esempio gli sciroppi, oppure con un più elevato indice glicemico, come il saccarosio, normale zucchero da cucina, può generare sbalzi notevoli dei valori di glicemia.
Mantenere il più costante possibile il valore del glucosio nel sangue, la glicemia appunto, aiuta ad impedire il calo energetico che, paradossalmente, sarebbe più evidente assumendo zuccheri raffinati. Questo accade poiché ad un primo aumento vistoso delle energie, corrisponderebbe un loro rapido abbassamento, addirittura sotto i valori iniziali, per effetto dell'azione dell'insulina.
Oltre questo, il vantaggio di utilizzare basse concentrazioni di zuccheri semplici è rappresentato dalla capacità di impedire possibili effetti collaterali gastro-intestinali, spesso frequenti con questo genere di prodotti; un eccesso di zuccheri semplici infatti, tende a richiamare liquidi nel tratto digerente, generando difficoltà digestive, possibilità di reflusso gastrico o eccessiva evaquazione intestinale.
Inkospor ottimizza la formulazione del suo gel con ben 21,2g di Maltodestrine e 6,1g di Fruttosio per ogni 40g di prodotto, con l'aggiunta di Vitamina B1, necessaria per ottimizzare il metabolismo degli zuccheri.

Dott. Casali Paolo

Energia rapida e a lunga durata

Naturale, facile da assimilare

Senza coloranti e conservanti artificiali

Nessun effetto indesiderato

110 kcal in 40g di Gel

0,36 mg Vit. B1 per il metabolismo dei carboidrati

21,2 g di MALTODESTRINE e 6,1 g di FRUTTOSIO su 27,3 g di Carboidrati

COMPETENZA TRASPARENZA QUALITÀ

A SOLI € 2,00

LC POWER HEALTH

inkospor®

PHARMA QUALITY SPORTS NUTRITION

MADE IN GERMANY

GLI SPECIALISTI
DELLA NUTRIZIONE SPORTIVA

LC POWER HEALTH SRLS
Via Lamarmora 4 2^ piano
(accanto al centro di medicina dello sport SALUS ITINERE)

- Rivenditore prodotti per l'integrazione sportiva INKO SPOR
- Consulenza nutrizionale
- Acquisto on line

Visita il negozio on line sito
www.salusinstore.it

Puoi ritirare anche presso la nostra sede o ricevere al domicilio il prodotto acquistato.

CENTRO MEDICO SALUS ITINERE

CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT

ACCREDITATO REGIONE TOSCANA [n. 7272/2017]

DIRETTORE SANITARIO: SPAGNUOLO STEFANO

ALTA' QUALITA' DELLE PRESTAZIONI EROGATE, AMBIENTI MODERNI
PRESIDI ELETTROMEDICALI DI ULTIMA TECNOLOGIA
UNIVERSITA' E RICERCA CONTINUA NELL'AMBITO DELLO SPORT E NUTRIZIONE UMANA
I MIGLIORI PROFESSIONISTI SUL NOSTRO TERRITORIO AL SERVIZIO DELLO SPORT

UN IMPORTATE PUNTO DI RIFERIMENTO A LIVORNO PER CHI PRATICA SPORT AGONISTICO E NON AGONISTICO

La **pratica dello sport** è fondamentale a tutte le età, ma soprattutto in età giovanile, per acquisire corretti stili di vita ed in età matura per mantenersi a lungo in buona salute.
La struttura moderna e confortevole del centro Medico Salus Itinere una realtà consolidata sul nostro territorio con più di 3000 sportivi visitati in un anno svolge attività di tutela sanitaria delle **attività sportive non agonistiche e agonistiche** e di promozione dell'attività fisica nella popolazione. Nel servizio lavorano medici specialisti in medicina dello sport, infermieri e collaborazione esterna con consulenti medici (cardiologia, ortopedia, oftalmologia, neurologia, otorinolaringoiatria).
Il Centro di Medicina dello Sport è affiancato e supportato dal **Comitato Scientifico** *Salus Itinere Research & Lab.*
SALUS ITINERE è anche sede **di tirocinio curriculare** per gli studenti universitari del Dipartimento di Farmacia – **Scienze della nutrizione umana** Università di Pisa che possano integrare le attività didattiche universitarie con la partecipazione alle attività di medicina dello sport svolte presso la Salus Itinere.

PRESTAZIONI EROGATE DAL CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT SALUS ITINERE

• Visita medica specialista in Medicina dello sport
• Certificazione di idoneità sportiva non agonistica e agonistica
• Valutazione degli stili di vita e consigli nutrizionali per minori e disabili
• Consulenze specialistiche di medicina dello sport su richiesta del medico di famiglia o pediatra
• Partecipazione a progetti di informazione ed educazione sanitaria, rivolta alla promozione dell'attività motoria ed alla prevenzione di stili di vita errati o scorretti (eccesso alimentare, fumo, droghe, alcool, sedentarietà), nell'ottica di migliorare le condizioni di salute
• Visita medica per idoneità al volo da diporto o sportivo
• Consulenza di Medicina dello Sport per attività fisica per ragazzi diversamente abili
• Visite specialistica neurologica (per attività sportive automobilismo, sci alpino etc) e per ogni altra causa e indicazione
• Visita specialistica ortopedica (per patologie legate allo sport (sovraccarico, traumi etc) e per ogni altra patologia ortopedica e traumatologica
• Visita specialistica fisiatrica
• Valutazione osteopatia e/o posturologica (nella valutazione vengono normalizzate eventuali disfunzioni e restrizioni di movimento articolare. Vengono inoltre estrapolati vizi comportamentali e posturali. I conseguenti esercizi e consigli mirano al conseguimento del miglioramento della performance sportiva con il minor risparmio energetico. Inoltre l'ottimizzazione delle catene postulai rispettando le leggi del confort e del risparmio energetico permettono, oltre al miglioramento del gesto atletico, anche una ottima prevenzione contro gli infortuni sportivi e patologie da sovraccarico che tendono a cronicizzarsi)
• Valutazione da parte del podologo
• Test funzionale con lattato E' una valutazione mediante prelievo capillare dei livelli di acido lattico per la stima della soglia anaerobica
• Analisi funzionale del cammino
• Valutazione stato nutrizionale (analisi composizione corporea)
• Ecografia muscolo-scheletrica
• PACCHETTO DI PREVENZIONE PER LO SPORTIVO SPORT AL CENTRO

Visita il nostro sito www.centromedicosalusitinere.it

PER INFO PRENOTAZIONI :
Segreteria del Centro Medico Salus Itinere©
Via Lamarmora 4 al 2^ piano Livorno
AMPIO PARCHEGGIO RISERVATO
da lunedì al venerdì dalle ore 08.15 alle 12.15 -15.30 -19.00
tel. 0586-014550
info@salusitinere.it

IMPARARE A SALVARE UNA VITA PER NON ESSERE SOLO SEMPLICI TESTIMONI

SALUS ITINERE è Centro di Formazione Accreditato Regione Toscana con decreto n. 9842 del 7 luglio 2017 per l'erogazione dei corsi di formazione finalizzati al rilascio dell'autorizzazione all'impiego del defibrillatore semiautomatico esterno (DAE) ai sensi del DM 18.03.2011 e DGR 428/2017.

OBIETTIVI FORMATIVI DEL CORSO PER OPERATORE BLS and AED

Apprendimento dei concetti teorici e della capacità pratica per riconoscere immediatamente un paziente in arresto cardiocircolatorio, praticare la RCP, applicazione dei protocolli per l'utilizzo del defibrillatore semiautomatico (AED), sia sul paziente adulto, sia sul pediatrico. ll protocollo di primo soccorso BLS (adulto e pediatrico) è quello raccomandato dall'ILCOR (International Liasion Committee on Resuscitation) che riunisce i maggiori esperti in rianimazione cardiopolmonare appartenenti ai Council dei vari

Paesi nel mondo. I partecipanti al termine di questo corso sono in grado:

• riconoscere i segni e i sintomi delle vittime colpite da arresto cardiaco improvviso;

• fornire un'appropriata assistenza durante un arresto respiratorio o cardiaco;

IMPARARE A SALVARE UNA VITA PER NON ESSERE SOLO SEMPLICI TESTIMONI CORSO DI FORMAZIONE PER OPERATORI BLS-D (5 ore) APERTO A TUTTI

• dimostrare l'abilità nell'utilizzare e prestare soccorso con un AED;

• elencare le procedure per un corretto uso ed un'efficace manutenzione del AED.

PROSSIMI CORSI

orario : dalle ore h. 8.30 alle ore 13.30

Sede del corso : Via Lamarmora 4 2^ piano LIVORNO (accanto al Centro di Medicina dello Sport SALUS ITINERE)

CORSO BLS-D 5 ore sabato 15 dicembre 2018
CORSO BLS-D 5 ore sabato 26 gennaio 2019
CORSO BLS-D 5 ore sabato 23 febbraio 2019
CORSO BLS-D 5 ore sabato 30 marzo 2019
CORSO BLS-D 5 ore sabato 27 aprile 2019
CORSO BLS-D 5 ore sabato 25 maggio 2019
CORSO BLS-D 5 ore sabato 29 giugno 2019

Rilascio brevetto OPERATORE BLS-D a validità nazionale.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI :

www.centromedicosalusitinere.it EMAIL: corsi@salusitinere.it

Segreteria Centro Medico Salus Itinere tel. 0586-014551