

RIGENERA

MAGAZINE

ORTOPEDIA, BENESSERE, ANTIAGING

N° #09 LUGLIO 2026



Vivi
la tua estate,
cura
il tuo corpo.



Estate Rigenera

Muoversi meglio, recuperare di più, vivere con leggerezza

L'estate è una stagione che invita al movimento. Le giornate si allungano, si cammina di più, si viaggia, si torna al mare, si riprendono attività spesso lasciate da parte durante l'anno. Ma proprio per questo il corpo viene messo alla prova in modo diverso. Il caldo, la sudorazione, i cambiamenti di ritmo, l'alimentazione meno regolare e l'aumento improvviso dell'attività fisica possono far emergere piccoli segnali che non andrebbero ignorati: gambe gonfie, piedi doloranti, crampi, stanchezza muscolare, formicolii, rigidità, difficoltà di recupero. Questo terzo numero di RIGENERA nasce con un obiettivo semplice: aiutarti a vivere l'estate non come una pausa dalla salute, ma come un'occasione per prenderti cura del corpo con più consapevolezza. Parleremo di articolazioni, perché il caldo può ridurre la rigidità, ma allo stesso tempo aumentare gonfiore e senso di pesantezza. L'artrosi non va in vacanza: cambia solo il modo in cui si manifesta. Per questo è importante continuare a muoversi, idratarsi correttamente e valutare, quando necessario, trattamenti mirati come acido ialuronico, PRP o percorsi di supporto personalizzati. Dedicheremo spazio al piede, grande protagonista dell'estate. Sandali, infradito, camminare sulla sabbia e scarpe poco strutturate possono favorire fascite plantare, metatarsalgia, tendiniti e dolore posturale. Anche per questo oggi esistono soluzioni su misura, capaci di unire comfort, tecnologia e prevenzione. Affronteremo poi il tema della prevenzione muscolare e fisioterapia: allenarsi con il caldo richiede gradualità, idratazione, recupero e ascolto del corpo. Muoversi è fondamentale, ma farlo senza preparazione può esporre a sovraccarichi e infortuni. In questo numero parleremo anche di allenamento in vacanza. Perché l'attività fisica non dovrebbe essere vissuta come un obbligo da sospendere appena si parte, ma come una parte naturale del proprio benessere. Non serve sempre una palestra: serve soprattutto una mentalità capace di adattarsi. Un altro tema importante sarà la salute di collo, spalle e arti superiori. Formicolii, parestesie e fastidi irradiati non dipendono sempre da problemi cervicali: in alcuni casi può esserci una compressione del passaggio vascolo-nervoso, come nella sindrome dello stretto toracico superiore. Infine, parleremo di forza. Dopo i 40 anni allenarsi con i pesi non è solo una scelta estetica, ma una vera strategia di salute, autonomia e longevità. L'estate può diventare un momento prezioso per rigenerarsi davvero: non fermandosi, ma imparando a muoversi meglio, recuperare meglio e ascoltare di più il proprio corpo.

Buona estate, buona rigenerazione.

Dott. Alberto Astone

Specialista in Ortopedia e Traumatologia | Medicina Rigenerativa | Ortopedia Olistica Antiaging

RIGENERA

magazine medico informativo a cura del:

Dott. Alberto Astone

Chirurgo Ortopedico,

Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"

numero: #09 Luglio 2026

redazione : dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo,

Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli

progetto grafico: Luca Molinaro

Disclosure - Avviso Importante

I contenuti pubblicati nel magazine "RIGENERA: Ortopedia, Benessere, Antiaging" hanno esclusivamente scopo informativo ed educativo. Non intendono in alcun modo sostituire una consulenza medica, diagnosi o trattamento personalizzato fornito da un medico qualificato o da altri professionisti sanitari autorizzati.

Informazioni Mediche:

Le informazioni fornite sono basate su ricerche scientifiche, esperienze professionali e le migliori pratiche mediche disponibili al momento della pubblicazione. Tuttavia, ogni caso è unico: è fondamentale consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi nuova dieta, esercizio fisico, trattamento o terapia.

Responsabilità:

L'autore, i collaboratori e gli editori del magazine non si assumono alcuna responsabilità per eventuali decisioni prese dai lettori basate sulle informazioni contenute in questo magazine. Qualsiasi utilizzo dei contenuti è a rischio e responsabilità esclusivi del lettore.

Prodotti e Servizi:

Eventuali prodotti o servizi menzionati nel magazine sono proposti a titolo informativo e non costituiscono una raccomandazione. È sempre consigliabile verificare con il proprio medico o professionista sanitario prima di acquistare o utilizzare tali prodotti o servizi.

Aggiornamenti:

Le informazioni fornite potrebbero non essere sempre aggiornate, in quanto la scienza medica e le terapie sono in costante evoluzione. Ti invitiamo a contattarci o consultare fonti mediche aggiornate per eventuali novità.

Diritti e Copyright:

Tutti i contenuti, incluse immagini, articoli e grafica, sono protetti da copyright. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o utilizzo non autorizzato è vietato.

Contattaci

Per qualsiasi dubbio o approfondimento sui temi trattati, ti invitiamo a contattare il nostro studio medico tramite il sito www.ortopediaoistica.it o il numero +39 379 192 8510.

Grazie per la fiducia e per aver scelto di leggere "RIGENERA". Il nostro obiettivo è supportarti nel raggiungimento del benessere a 360°.

Ortopedia

Artrosi e caldo: perché alcuni dolori migliorano e altri peggiorano

A cura del dott. Alberto Astone



Con l'arrivo dell'estate molti pazienti riferiscono una sensazione apparentemente contraddittoria: da un lato le articolazioni sembrano più libere, meno rigide, più "sciolte"; dall'altro compaiono gonfiore, pesantezza, gambe stanche e dolori che tendono ad aumentare dopo una giornata in piedi o dopo lunghe camminate.

La verità è che il caldo può avere effetti diversi sull'apparato muscolo-scheletrico. Non è sempre un nemico, ma non è nemmeno sempre un alleato. Dipende dalla condizione di partenza, dal tipo di articolazione coinvolta, dal livello di infiammazione e dalle abitudini quotidiane. Nelle persone che soffrono di artrosi, il caldo può ridurre la rigidità muscolare e articolare. Le basse temperature, infatti, tendono spesso a irrigidire muscoli, tendini e capsule articolari; al contrario, il clima caldo favorisce una maggiore elasticità dei tessuti e può rendere i movimenti inizialmente più fluidi. Per questo alcuni pazienti mi raccontano di sentirsi meglio al mattino o di avvertire meno quella classica sensazione di "blocco" articolare. Tuttavia, l'estate porta con sé anche alcuni fattori che possono peggiorare i sintomi. Il caldo favorisce la vasodilatazione e può aumentare il ristagno di liquidi, soprattutto a livello di gambe, caviglie e piedi. Chi soffre di artrosi del ginocchio, dell'anca o della caviglia può quindi avvertire

maggiore gonfiore, senso di pesantezza e dolore sotto carico. A questo si aggiunge un altro elemento: in estate ci muoviamo spesso di più, ma non sempre meglio. Camminate lunghe, viaggi, scale, spiaggia, sandali poco strutturati e attività improvvisate dopo mesi di sedentarietà possono sovraccaricare articolazioni già fragili. Il problema non è il movimento, che resta fondamentale, ma l'assenza di gradualità.

Un'articolazione artrosica ha bisogno di movimento regolare, controllato e sostenibile. Restare fermi peggiora rigidità e perdita di forza, ma esagerare può aumentare infiammazione e dolore. La strategia migliore è trovare il giusto equilibrio: camminare nelle ore più fresche, idratarsi bene, alternare attività e recupero, utilizzare calzature adeguate e non ignorare i segnali del corpo.

Quando il dolore diventa frequente, compare gonfiore persistente, si riduce la capacità di camminare o si inizia a limitare la vita quotidiana, è importante effettuare una valutazione specialistica. Non bisogna aspettare che il dolore diventi insopportabile.

In base al quadro clinico, possono essere utili terapie mirate come acido ialuronico, PRP o infiltrazioni antinfiammatorie selezionate. L'obiettivo non è "coprire" il dolore, ma migliorare la funzione articolare, ridurre l'infiammazione e aiutare il paziente a muoversi con più libertà.

L'estate può essere una grande occasione per prendersi cura delle articolazioni. Ma va vissuta con intelligenza: ascoltando il corpo, rispettando i tempi di recupero e scegliendo percorsi personalizzati.

Perché muoversi bene non significa fare di più.



Chirurgia del piede

Distorsione di caviglia: quando il dolore non passa

A cura del dott. Alberto Astone



La distorsione di caviglia è uno degli infortuni più comuni, soprattutto in estate. Una camminata su un terreno irregolare, una partita a padel, una corsa sulla sabbia, un'escursione in montagna o semplicemente un appoggio sbagliato possono provocare quella che molti definiscono "una semplice storta".

Il problema è che, a volte, semplice non lo è affatto. Nella maggior parte dei casi, dopo una distorsione lieve, dolore e gonfiore migliorano progressivamente con riposo, ghiaccio, compressione, elevazione e una corretta ripresa del movimento. Ma quando il dolore persiste per settimane, la caviglia resta gonfia o compare la sensazione che "ceda", è importante non sottovalutare il problema.

La distorsione più frequente coinvolge il comparto laterale della caviglia, cioè la parte esterna. Durante il trauma, i legamenti laterali possono stirarsi, lesionarsi parzialmente o rompersi. Se la guarigione non avviene correttamente, può rimanere una instabilità residua: il paziente sente la caviglia insicura, ha paura di appoggiare il piede su terreni irregolari e tende a subire nuove distorsioni.

Un dolore laterale persistente può dipendere anche dai tendini peronieri, che scorrono proprio dietro il malleolo esterno.

Dopo una distorsione possono infiammarsi, lesionarsi o diventare dolorosi durante la camminata, soprattutto in salita, sulle scale o nei cambi di direzione. In questi casi il paziente spesso riferisce bruciore, fastidio profondo o dolore che aumenta con l'attività.

Esistono poi situazioni in cui, dopo il trauma, si sviluppano piccoli conflitti articolari, edema osseo, lesioni della cartilagine o corpi mobili all'interno dell'articolazione. Sono condizioni che possono spiegare perché, nonostante il riposo, la caviglia continui a fare male o non torni più "come prima".

Per questo motivo, quando i sintomi persistono oltre le prime settimane, è consigliabile una valutazione specialistica. La visita permette di capire se il problema è legamentoso, tendineo, articolare o misto. In alcuni casi possono essere utili radiografie sotto carico, ecografia o risonanza magnetica, soprattutto quando il dolore è localizzato, il gonfiore non si risolve o la caviglia continua a essere instabile. Il trattamento dipende dalla causa. Nelle forme più semplici, la fisioterapia è fondamentale per recuperare mobilità, forza, equilibrio e controllo propriocettivo. Non basta che il dolore passi: la caviglia deve tornare stabile e reattiva. Tutori, bendaggi funzionali e programmi di rinforzo progressivo possono ridurre il rischio di recidive.

Quando invece sono presenti lesioni importanti, instabilità cronica, danni cartilaginei o tendini compromessi, può essere necessario un trattamento più specifico. In alcuni casi si può ricorrere a infiltrazioni mirate; in altri, la chirurgia artroscopica o la ricostruzione legamentosa permettono di correggere il problema e restituire stabilità alla caviglia.

Il messaggio è semplice: una distorsione non va ignorata solo perché è frequente. Se il dolore non passa, se la caviglia resta gonfia o se continua a cedere, il corpo sta segnalando che qualcosa non ha recuperato correttamente.

Una "storta" trascurata può diventare un problema cronico. Una diagnosi precoce, invece, può riportarti a camminare, correre e vivere l'estate con sicurezza.

Chirurgia della mano:

Formicolio alla mano: quando non è solo cervicale

A cura del dott. Alberto Astone

Uno dei sintomi più frequenti che i pazienti riferiscono in ambulatorio è il formicolio alla mano. A volte compare di notte, altre volte durante la guida, al telefono, al computer o dopo attività sportive e lavori manuali. Spesso viene descritto come una sensazione di mano addormentata, scosse, perdita di sensibilità o riduzione della forza nella presa.

La prima spiegazione che molti si danno è sempre la stessa: "Sarà la cervicale". In alcuni casi può essere vero, ma non sempre.

Il formicolio alla mano può dipendere da diversi livelli di compressione o irritazione dei nervi. Il problema può nascere dalla colonna cervicale, dalla regione della spalla, dal gomito, dal polso o direttamente dalla mano. Per questo motivo è importante non fermarsi a un'interpretazione generica, ma individuare con precisione dove il nervo viene disturbato.

Una delle cause più comuni è la sindrome del tunnel carpale. In questo caso il nervo mediano viene compresso a livello del polso e i sintomi interessano soprattutto pollice, indice, medio e parte dell'anulare. Il paziente spesso si sveglia di notte con la mano addormentata, sente il bisogno di scuoterla e, nei casi più avanzati, può notare perdita di forza o difficoltà nei gesti fini, come abbottonare una camicia o afferrare piccoli oggetti.

Un'altra condizione frequente è la compressione del nervo ulnare, che può avvenire soprattutto al gomito. In questo caso il formicolio interessa più spesso anulare e mignolo. È tipico di chi mantiene a lungo il gomito piegato, appoggiato o sottoposto a microtraumi ripetuti. Anche alcune attività estive, come lunghi viaggi in auto, bici, moto, sport con racchetta o lavori manuali, possono favorire la comparsa dei sintomi.

Esistono poi situazioni in cui il disturbo nasce più in alto, a livello cervicale o nel passaggio tra collo, clavicola e spalla. In questi casi il formicolio può associarsi a dolore irradiato, senso di pesantezza del braccio, debolezza o alterazioni della sensibilità più diffuse. La diagnosi differenziale è fondamentale, perché trattare il polso quando il problema nasce dal collo, o viceversa, significa perdere tempo e non risolvere davvero il disturbo.

Quando il formicolio è occasionale e dura poco,



può essere legato a posture scorrette o sovraccarichi temporanei. Ma se si ripete spesso, compare di notte, coinvolge sempre le stesse dita o si associa a perdita di forza, è consigliabile una valutazione specialistica.

La visita permette di orientare la diagnosi attraverso test clinici specifici. In alcuni casi possono essere utili esami come elettromiografia, ecografia dei nervi periferici o indagini cervicali, per localizzare con maggiore precisione il punto di sofferenza.

Il trattamento dipende dalla causa e dalla gravità. Nelle fasi iniziali possono essere utili tutori, fisioterapia, modifiche posturali, terapie antinfiammatorie o infiltrazioni mirate. Quando invece la compressione è importante o i sintomi persistono, la chirurgia mininvasiva può liberare il nervo e prevenire danni più seri.

Il messaggio più importante è semplice: il formicolio alla mano non va sottovalutato. Prima si individua la causa, più il trattamento sarà semplice, efficace e duraturo.

Non sempre è cervicale. A volte è la mano che sta chiedendo attenzione.

IV Therapy in estate

Idratazione, energia e recupero

A cura del dott. Alberto Astone

L'estate è una stagione meravigliosa, ma anche impegnativa per il nostro organismo. Il caldo, la sudorazione, i viaggi, il cambio di abitudini, il sonno meno regolare e l'alimentazione spesso più disordinata possono mettere il corpo sotto stress, anche quando ci sentiamo semplicemente "in vacanza".

Molte persone in questo periodo riferiscono stanchezza, crampi, senso di debolezza, cefalea, gambe pesanti, calo di concentrazione e difficoltà nel recuperare dopo uno sforzo fisico. Spesso questi sintomi vengono sottovalutati o attribuiti genericamente al caldo. In realtà, possono essere il segnale di un organismo che sta perdendo liquidi, sali minerali e micronutrienti fondamentali.

Quando sudiamo, infatti, non perdiamo solo acqua. Perdiamo anche minerali importanti come magnesio, potassio e altri elettroliti coinvolti nella contrazione muscolare, nella funzione nervosa, nella pressione arteriosa e nei processi energetici cellulari. Anche una disidratazione lieve può ridurre la performance fisica, aumentare la sensazione di fatica e rallentare il recupero.

In questo contesto, l'IV Therapy può rappresentare un supporto medico utile e mirato. Si tratta di infusioni endovenose personalizzate, formulate in base alle esigenze del paziente, che permettono di somministrare direttamente nel circolo liquidi, vitamine, minerali, aminoacidi e antiossidanti.

Il vantaggio della via endovenosa è la biodisponibilità immediata: i nutrienti non devono passare attraverso l'apparato digerente e possono essere utilizzati più rapidamente dall'organismo.

Questo può essere particolarmente utile in estate, quando digestione, idratazione e assorbimento possono essere influenzati da caldo, pasti irregolari e ritmi alterati. Un protocollo estivo di IV Therapy può avere diversi obiettivi. Può favorire una migliore idratazione, sostenere il tono energetico, contribuire al recupero muscolare, supportare il sistema antiossidante e aiutare l'organismo ad affrontare meglio lo stress climatico. Nutrienti come vitamine del gruppo B, vitamina C, magnesio, aminoacidi e glutazione possono essere integrati in percorsi personalizzati, sempre dopo valutazione medica. L'IV Therapy può essere indicata per chi soffre particolarmente il caldo, per chi viaggia molto, per sportivi o persone fisicamente attive, per chi arriva all'estate già stanco o stressato, ma anche per chi desidera affrontare la stagione con maggiore energia e lucidità.

È importante però chiarire un punto: l'IV Therapy non sostituisce le buone abitudini. Bere acqua, dormire bene, alimentarsi in modo equilibrato, muoversi con gradualità e proteggersi dalle ore più calde restano fondamentali. L'infusione non è una scorciatoia, ma uno strumento di supporto inserito in un percorso più ampio di prevenzione e benessere.

L'estate dovrebbe essere il momento in cui recuperiamo energia, non quello in cui arriviamo più stanchi di prima. Prendersi cura dell'idratazione, del recupero e dell'equilibrio interno significa vivere meglio il caldo, muoversi con più libertà e affrontare le giornate con un corpo più efficiente.

Rigenerarsi, anche in estate, significa ascoltare i segnali del corpo e offrirgli ciò di cui ha davvero bisogno.



UNA TECNOLOGIA RIVOLUZIONARIA PER IL BENESSERE DELLE TUE CELLULE

IL DNA NON E' IL TUO DESTINO

Una rivoluzione per la prevenzione e l'anamnesi.

La scienza ha scoperto anni fa che solo dal 3 al 10% dei geni è immutabile: per oltre il 90% la salute e l'invecchiamento dipendono da fattori ambientali.

Epi-genetica significa infatti "sopra" i geni. La qualità della nostra vita –e la nostra salute– dipendono dai cibi che mangiamo, dall'aria che respiriamo, dai nutrienti che assimiliamo, dai nostri pensieri, dal movimento e da una corretta ossigenazione, nonché dai numerosi inquinanti che intasano aria, acqua, suolo.

Oggi, è possibile mappare in 15 minuti oltre 800 marcatori epigenetici partendo da uno dei bio marker più potenti che esistano: il bulbo del capello.

LA RIVOLUZIONE EPIGENETICA S-DRIVE

L'Epigenetica è la nuova frontiera della prevenzione

Una tecnologia rivoluzionaria che ti consente di avere un check-up completo del tuo organismo in pochi minuti.



per info:

Centro Specializzato S-Drive
Dott. Alberto Astone
c/o Ortopedia Olistica Antiaging

Viale della Repubblica snc
Capaccio Paestum SA 84047
Italy

Telefono: 379 1928510 / 329 6959683
Email: info@albertoastone.it



Dott. Carmine Scorzelli
Vascular Access Specialist
& Clinical Governance

<http://linkedin.com/in/carmine-scorzelli-7ba02113a>

Il Ruolo dell'Infermiere nell'Educazione Terapeutica del Caregiver nel Post-Operatorio Ortopedico

La chirurgia ortopedica maggiore (come l'artroprotesi di anca o ginocchio e la stabilizzazione di fratture) rappresenta un momento critico per il paziente e la sua famiglia. Se da un lato l'intervento mira a restituire mobilità e ridurre il dolore, dall'altro il periodo post-operatorio e la successiva dimissione richiedono una gestione complessa. In questo scenario, il caregiver familiare diventa una figura centrale, e l'infermiere si stabilisce come il professionista cardine per la sua formazione attraverso l'Educazione Terapeutica (ET).

1. L'Educazione Terapeutica: Cos'è e perché è fondamentale

L'educazione terapeutica non si limita alla semplice consegna di un foglio di istruzioni alla dimissione. Si tratta di un processo sistematico, centrato sulla persona, volto a trasferire competenze specifiche al caregiver affinché possa:

- Garantire la sicurezza del paziente a domicilio.
- Prevenire complicanze post-operatorie prevedibili.
- Promuovere l'autonomia e l'aderenza al piano riabilitativo.

Un caregiver ben addestrato riduce drasticamente l'ansia familiare, il rischio di riammissioni ospedaliere inappropriate e migliora gli esiti clinici complessivi del paziente.

2. Le Aree di Intervento Infermieristico

L'infermiere pianifica l'addestramento toccando diversi ambiti cruciali per la gestione quotidiana:

A. Gestione della Mobilità e Sicurezza (Prevenzione delle Cadute)

La paura principale dopo un intervento ortopedico è il danno alla consolidazione ossea o alla protesi causato da movimenti errati o cadute.

• Cosa insegna l'infermiere: I giusti passaggi posturali (es. da supino a seduto, da seduto a in piedi), l'uso corretto di ausili (deambulatori, bastoni canadesi) e il rispetto dei limiti di carico prescritti dal chirurgo.

• Focus protesi d'anca: Istruire il caregiver sui movimenti da evitare (es. non incrociare le gambe, non flettere il busto oltre i 90°) per prevenire la lussazione.

B. Gestione del Dolore e della Terapia Farmacologica

Il dolore post-operatorio non controllato frena la riabilitazione.

• Cosa insegna l'infermiere: Come somministrare i farmaci analgesici secondo gli orari stabiliti (e non solo "al bisogno" estremo), il monitoraggio degli effetti collaterali e l'importanza della terapia anticoagulante (es. eparina a basso peso molecolare) per prevenire la Trombosi Venosa Profonda (TVP), mostrando la tecnica corretta per l'iniezione sottocutanea.

C. Cura della Ferita Chirurgica e Prevenzione delle Infezioni

• Cosa insegna l'infermiere: Il lavaggio delle mani prima di ogni contatto, il monitoraggio dei segni di infezione (rossore localizzato, calore, gonfiore, secrezioni purulente o febbre) e le modalità di gestione della medicazione a casa.

D. Presidi e Comfort (Gestione del Gonfiore)

• Cosa insegna l'infermiere: L'applicazione corretta della crioterapia (ghiaccio) a cicli per ridurre l'edema e l'uso delle calze preventive anti-embolo.

3. La Metodologia Educativa Infermieristica

Per assicurarsi che il caregiver abbia davvero appreso le competenze, l'infermiere non usa solo la comunicazione verbale, ma si avvale di strategie pedagogiche validate:

• Il "Teach-Back" (Verifica dell'apprendimento): L'infermiere chiede al caregiver di riespiare con parole sue l'istruzione appena ricevuta (es. "Mi fa vedere come posizionerebbe il cuscino tra le gambe di suo marito quando si riposa?").

• Addestramento Pratico Guidato: Prima della dimissione, il caregiver esegue le manovre di mobilizzazione o la medicazione sotto la supervisione diretta dell'infermiere, che corregge eventuali errori in un ambiente sicuro.

• Materiale Informativo Scritto: Consegna di brochure, schemi visivi o piccoli vademecum personalizzati da consultare a casa in caso di dubbio.

Conclusioni

L'educazione terapeutica del caregiver praticata dall'infermiere non è un'attività accessoria, ma una vera e propria prestazione clinica e assistenziale di alto valore. Investire tempo nella formazione della famiglia prima del rientro a casa significa tessere una rete di sicurezza attorno al paziente ortopedico, trasformando il caregiver da spettatore ansioso a partner attivo e consapevole del percorso di guarigione.



dr Pisani Luigi
Fisioterapia
Riabilitazione
Osteopatia

Sindrome dello stretto toracico superiore

In molte casi ci si trova davanti a sintomi clinici che lasciano presagire un interessamento del plesso brachiale infatti il formicolio, le parestesie e la sensazione di caldo/freddo sono molto spesso accomunate ad una cervicobrachialgia di origine discale.

In prima battuta è importante un consulto specialistico per individuare la giusta diagnosi e soprattutto differenziarla da patologie di altra natura. In alcuni casi, ci troviamo di fronte a dei sintomi che pur avendo trattato farmacologicamente e/o fisioterapicamente non regrediscono. In base all'evoluzione della problematica e alla somministrazione di test clinici, a volte è riconducibile ad una interferenza a carico del pacchetto vasculo/nervoso durante il suo passaggio anatomico rispetto le strutture che incontra nel suo decorso. Infatti quando si parla di SST si intende un quadro sintomatico che si saturisce principalmente dalla compressione di tre siti principali:

- triangolo interscaleno, tra il muscolo scaleno anteriore e scaleno medio;
- spazio costoclavicolare, tra prima costola e la clavicola;
- spazio subcoracoideo, dall'inserzione dei muscoli che originano dal processo coracoide della scapola.

Generalmente sono coinvolti i soggetti che per esigenze lavorative utilizzano tanto le braccia al di sopra dell'altezza delle spalle oppure atleti che per necessità allenano molto gli arti superiori sviluppando così un abnorme tono muscolare. Anche persone con modifiche posturali sostanziali come l'allineamento testa/spalle potrebbero assoggettarsi a questi sintomi.



In alcuni casi ci si potrebbe trovare di fronte ad anomalie anatomiche congenite come una costa sovranumeraria di C7 o un processo trasverso di C7 molto largo.

Un ulteriore fattore di rischio potrebbe essere rappresentato da traumi che coinvolgono il collo, le spalle o il tratto dorsale alto, tali da arrecare alle strutture anatomiche coinvolte incongruità e quindi irritazione del passaggio vasculo/nervoso. Ad ogni modo, l'insorgenza di questo quadro sintomatologico è da attribuire a più fenomeni che nel tempo intervengono contestualmente.

Dal punto di vista terapeutico è sempre consigliato l'approccio conservativo per almeno 4 - 6 mesi con l'utilizzo di una terapia fisica strumentale di precisione in associazione ad un lavoro manuale di riarmonizzazione delle strutture muscolari e articolari. Successivamente, nei casi di persistenza del problema, non è da escludere la terapia infiltrativa con manu medica.

A scopo preventivo, mantenere una buona elasticità e mobilità del collo e delle spalle con esercizi dedicati, quali:

- flessione ed estensione del collo;
- stretching in inclinazione laterale;
- mobilizzazione delle spalle

eseguiti con cadenza giornaliera, potrebbero essere una buona soluzione per prevenire questo fastidioso disturbo, o corpo ma anche il più instabile.



Francesco Clemente

Fisioterapia, Riabilitazione, Posturologia

Gambe pesanti e gonfiore:

quando la circolazione chiede aiuto

L'estate è il periodo dell'anno che più invita al movimento. Le giornate più lunghe e il bel tempo spingono molte persone a trascorrere più tempo all'aria aperta, dedicandosi a passeggiate, corsa, ciclismo, trekking o semplicemente a uno stile di vita più attivo. Tuttavia, le alte temperature possono rappresentare una sfida per il nostro organismo e influenzare in modo significativo la salute muscolare e il benessere generale.

Quando la temperatura aumenta, il corpo attiva diversi meccanismi per mantenere costante la propria temperatura interna. La sudorazione è il principale sistema di difesa, ma comporta una perdita di acqua e sali minerali che devono essere adeguatamente reintegrati. Una disidratazione, anche lieve, può ridurre l'efficienza muscolare, aumentare la sensazione di fatica e rallentare i processi di recupero dopo uno sforzo fisico.

Tra i segnali più frequenti troviamo stanchezza precoce, pesantezza muscolare, riduzione della resistenza, crampi e una maggiore difficoltà nel sostenere attività che normalmente vengono svolte senza particolari problemi. In alcuni casi, la combinazione tra caldo, affaticamento e recupero insufficiente può favorire l'insorgenza di sovraccarichi muscolari e tendinei.

Particolare attenzione deve essere prestata da chi riprende l'attività fisica dopo mesi di sedentarietà o da chi, approfittando della bella stagione, aumenta rapidamente frequenza e intensità degli allenamenti. Il desiderio di recuperare il tempo perso porta spesso a sottovalutare l'importanza della gradualità, uno dei principi fondamentali per prevenire gli infortuni.

Per ridurre i rischi è consigliabile mantenere una corretta idratazione durante tutta la giornata, non soltanto durante l'attività sportiva. È inoltre utile preferire le ore più fresche, indossare abbigliamento leggero e traspirante e concedere al corpo adeguati tempi di recupero tra un allenamento e l'altro. Anche il sonno e una corretta alimentazione contribuiscono in modo determinante alla capacità dell'organismo di adattarsi agli stress legati al caldo.

In questo contesto, la fisioterapia assume un ruolo importante non solo nella gestione del dolore o dell'infortunio, ma soprattutto nella prevenzione. Attraverso una valutazione funzionale è possibile individuare eventuali limitazioni di mobilità, deficit di forza, alterazioni posturali o squilibri che, associati alle elevate temperature e all'aumento dell'attività fisica, potrebbero predisporre a problematiche muscolo-scheletriche.



La fisioterapia moderna si propone sempre più come uno strumento per mantenere il corpo efficiente e resiliente. Educare al movimento o corretto, programmare esercizi adeguati e favorire una progressione graduale dei carichi significa aiutare le persone a svolgere attività fisica in sicurezza e con maggiore consapevolezza.

L'estate rappresenta un'occasione preziosa per prendersi cura della propria salute. Muoversi è fondamentale, ma farlo rispettando le esigenze del proprio corpo è altrettanto importante. Prevenzione, idratazione e ascolto dei segnali dell'organismo sono alleati indispensabili per vivere una stagione attiva, sicura e orientata al benessere.



Dott. Dante Garofalo
Chirurgia D'Urgenza
Esperto in patologie gastrointestinali

Apparato digerente: il primo passo verso la salute

Quando parliamo di salute, energia, infiammazione, immunità e benessere generale, spesso pensiamo subito alle articolazioni, ai muscoli, al movimento o alla postura. In realtà, uno dei sistemi più importanti per il nostro equilibrio quotidiano è l'apparato digerente.

L'apparato digerente è il sistema biologico deputato all'assunzione, alla trasformazione e all'assorbimento delle sostanze nutritive contenute negli alimenti. Attraverso questo complesso percorso, il cibo che introduciamo viene trasformato in energia, nutrienti, elementi plastici e sostanze indispensabili per il funzionamento dell'intero organismo.

Ma il suo ruolo non si limita alla digestione. L'apparato digerente partecipa anche all'eliminazione delle scorie, contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario, dialoga costantemente con il sistema nervoso e influenza lo stato infiammatorio generale del corpo. Per questo motivo, un intestino che funziona male può riflettersi su stanchezza, gonfiore, digestione lenta, alterazioni dell'alvo, ridotta energia e, in alcuni casi, maggiore sensibilità infiammatoria.

La lunghezza media dell'apparato digerente varia dai 6 agli 8 metri. Il percorso inizia dalla bocca, detta anche cavo orale, dove avviene la prima fase della digestione. La bocca non è semplicemente il punto di ingresso del cibo: è una struttura complessa che contiene lingua, denti, ghiandole salivari, muscoli, vasi sanguigni e terminazioni nervose.

Qui il cibo viene masticato, triturato e mescolato con la saliva, trasformandosi in bolo alimentare. La saliva non serve soltanto a rendere il cibo più morbido e facilmente deglutibile, ma contiene enzimi che iniziano già una prima digestione chimica, soprattutto dei carboidrati. Una buona masticazione è quindi fondamentale: mangiare velocemente, masticare poco o ingerire cibo in modo frettoloso può rendere più difficile tutto il lavoro successivo dello stomaco e dell'intestino.

Dalla bocca, il bolo passa alla faringe, comunemente chiamata gola. La faringe è un condotto muscolo-membranoso lungo circa 12-14 centimetri e rappresenta un importante crocevia anatomico: da qui passano sia il cibo diretto verso l'esofago, sia l'aria diretta verso la trachea e i polmoni. Durante la deglutizione, l'organismo attiva un meccanismo preciso e coordinato per evitare che il cibo finisca nelle vie respiratorie.

Superata la faringe, il bolo entra nell'esofago, un canale muscolare lungo circa 25 centimetri che collega la gola allo stomaco. L'esofago non è un semplice tubo passivo: la sua muscolatura, organizzata in strati longitudinali e circolari, permette la progressione del bolo grazie a movimenti coordinati chiamati peristalsi.

Lungo il suo decorso, l'esofago attraversa diverse regioni: cervicale, toracica, diaframmatica e addominale. Alla sua estremità inferiore si trova il cardias, uno sfintere che regola il passaggio del cibo nello stomaco e contribuisce a impedire la risalita del contenuto gastrico. Quando questo meccanismo non funziona correttamente, può comparire il reflusso gastroesofageo, una condizione molto frequente caratterizzata da bruciore, rigurgito, digestione difficile e fastidio retrosternale.

Comprendere il funzionamento dell'apparato digerente significa capire che la salute non dipende da un singolo organo, ma dall'equilibrio di sistemi che lavorano insieme. La digestione inizia molto prima dello stomaco e coinvolge gesti quotidiani semplici: scegliere bene cosa mangiare, masticare lentamente, idratarsi correttamente, rispettare i tempi del corpo e mantenere uno stile di vita attivo.

Prendersi cura dell'apparato digerente significa quindi prendersi cura dell'intero organismo. Perché un corpo che digerisce bene, assorbe meglio, elimina meglio e si difende meglio.





Dr Marco Maccheroni
Tecnico Ortopedico
www.medicinadelpiede.com

Vengono realizzate ciabatte e infradito estive su misura utilizzando una metodologia d'avanguardia con stampa 3D e materiali di altissima qualità, per offrire un'esperienza di cammino totalmente nuova. Durante l'estate il piede ha bisogno di respirare, ma le calzature aperte tradizionali mancano spesso del supporto necessario, causando dolori e affaticamento posturale. Con questa produzione l'innovazione tecnologica si unisce al benessere ortopedico, creando un plantare personalizzato che si adatta perfettamente all'anatomia del singolo piede. Vengono utilizzati polimeri avanzati per creare una speciale struttura reticolare che garantisce un'ammortizzazione mirata nei punti di maggiore pressione, riducendo l'impatto sulle articolazioni e sulla schiena. Questa configurazione a rete non solo distribuisce il peso in modo ottimale e stabilizza il tallone, ma assicura anche una traspirabilità eccezionale che mantiene il piede fresco e asciutto persino nelle giornate più calde. Ogni ciabatta e infradito viene prodotta on-demand con finiture eccellenti,

garantendo massima resistenza all'usura, igiene e facilità di lavaggio. Scegliere queste calzature in 3D significa non scendere a compromessi tra lo stile fresco dell'estate e la salute del piede, investendo in un prodotto unico e tecnologico che trasforma ogni passo in un momento di puro comfort.





Lello Zottoli
 Divulgatore Sportivo
 3385882256
 Ptcenterzottoligym
 Fonte Di Roccadaspide Salerno It



Per molti anni l'allenamento con i pesi è stato considerato uno strumento esclusivamente dedicato agli atleti o a chi desiderava migliorare il proprio aspetto fisico. Oggi la scienza ci racconta una storia diversa: allenare la forza è una delle migliori strategie per vivere più a lungo e meglio, soprattutto dopo i quarant'anni.

Con l'avanzare dell'età il nostro organismo tende naturalmente a perdere massa muscolare. Questo fenomeno, chiamato sarcopenia, comporta una riduzione della forza, dell'autonomia e della qualità della vita. Per contrastarlo non bastano le passeggiate o una generica attività fisica: è necessario stimolare il muscolo attraverso esercizi di forza e resistenza.

Il muscolo, infatti, non è soltanto un tessuto che ci permette di muoverci. Oggi viene considerato un vero e proprio organo endocrino, capace di produrre e rilasciare sostanze benefiche chiamate miochine. Queste molecole influenzano positivamente il metabolismo, il sistema immunitario, il cervello e persino la salute cardiovascolare.

Allenarsi con i pesi aiuta inoltre a mantenere una migliore sensibilità all'insulina, favorisce il controllo della glicemia, contribuisce a preservare la densità ossea e riduce il rischio di cadute e fratture. Non meno importante è l'effetto sul benessere psicologico: sentirsi forti significa sentirsi più sicuri, più autonomi e più capaci di affrontare le sfide quotidiane.

Molte persone pensano che dopo una certa età sia troppo tardi per iniziare. È esattamente il contrario. Numerosi studi dimostrano che uomini e donne possono ottenere importanti miglioramenti di forza e salute anche dopo i 60, 70 e perfino 80 anni. Il corpo umano conserva una straordinaria capacità di adattamento quando viene stimolato nel modo corretto.

Naturalmente, l'allenamento deve essere personalizzato e progressivo, rispettando le caratteristiche e le eventuali problematiche di ciascun individuo. Non serve diventare campioni di powerlifting: ciò che conta è allenarsi con costanza, impegno e una corretta programmazione.

Se dovessimo individuare un vero investimento per il futuro, probabilmente non sarebbe un conto in banca, ma il mantenimento della nostra massa muscolare. Perché la forza non è soltanto una qualità atletica: è una forma di salute, indipendenza e longevità.

**DOPO GLI "ANTA",
 ALLENARSI CON I PESI
 NON È UN'OPZIONE.
 È UNA NECESSITÀ BIOLOGICA.**



Martina Carola

Insegnante di Yoga, docente presso la Medical Breathe University del primatista mondiale di apnea Mike Marić e Coach del metodo FlowMotion. Dal 2015 si dedica allo studio dello Yoga, della respirazione e del movimento consapevole, insegnando come questi strumenti possano migliorare il benessere di ogni individuo.

@yoga.with.martina

Allenarsi in vacanza una questione di mentalità

Con l'arrivo dell'estate cambiano i ritmi, le abitudini e le priorità. Per molti, però, anche l'attività fisica finisce in vacanza. Succede perché l'allenamento viene ancora percepito come un dovere, un sacrificio, qualcosa da sopportare per raggiungere un obiettivo spesso vissuto come lontano o inconsciamente irraggiungibile.

Chi vive lo sport in questo modo ha difficoltà ad integrarlo già nei ritmi del quotidiano e tende inevitabilmente a metterlo da parte non appena ha l'occasione di rilassarsi. La vacanza diventa così il momento ideale per sospendere tutto ciò che viene associato a un obbligo. Eppure, se siamo consapevoli che l'attività fisica non è semplicemente utile, ma fondamentale per il nostro benessere, perché dovrebbe essere la prima cosa a essere eliminata?

La risposta è semplice: perché non è stata interiorizzata come uno stile di vita.

Vacanza è sinonimo di relax. Ed è giusto che sia così. Ma chi ha imparato a vivere il movimento come una fonte di benessere interpreta il relax in modo diverso: significa avere più tempo da dedicare a sé stessi e quindi anche all'attività fisica.

Il vero limite, nella maggior parte dei casi, non è la mancanza di volontà ma la mancanza di strumenti. Molti desiderano allenarsi anche in vacanza, ma non sanno come farlo. Pensano che servano necessariamente una palestra, una sala pesi o un tapis roulant. In realtà serve soprattutto conoscere i principi che permettono di adattare l'allenamento a qualsiasi contesto.

Quando si impara a costruire un'attività fisica flessibile, capace di adattarsi al luogo, al tempo disponibile e agli obiettivi del momento, allenarsi diventa una scelta naturale e sostenibile. Non conta tanto dove ci si trova, quanto la capacità di trasformare ogni ambiente in un'opportunità per muoversi.

Questo approccio non vale soltanto durante le vacanze. È un modo di concepire l'allenamento che accompagna la quotidianità, perché insegna a capire cosa funziona davvero per sé, quali scelte fare e come ottenere benefici in modo costante, senza dipendere da strutture o condizioni ideali.

Solo quando si sviluppa questa mentalità l'attività fisica smette di essere un'imposizione e diventa una componente essenziale del proprio benessere. E a quel punto non sarà più qualcosa da lasciare a casa prima di partire, ma una parte integrante della vacanza stessa.



F.A.Q.

Le risposte alle domande più comuni dell'estate

1) È normale che in estate mi senta più stanco, gonfio e con meno energia?

Sì, è una condizione molto frequente. Il caldo aumenta la sudorazione e può favorire la perdita di acqua e sali minerali, con conseguente stanchezza, crampi, cefalea, gambe pesanti e difficoltà di recupero. A questo si aggiungono spesso viaggi, sonno meno regolare, alimentazione più disordinata e maggiore consumo di alcol o zuccheri. Il risultato è un corpo meno efficiente, più affaticato e più sensibile allo stress. Idratazione, movimento leggero, alimentazione equilibrata e recupero adeguato sono le prime strategie da mettere in pratica.

2) Perché con il caldo alcune articolazioni sembrano più sciolte, ma altre fanno più male?

Il caldo può avere un effetto positivo sulla rigidità, perché favorisce una maggiore elasticità di muscoli, tendini e capsule articolari. Per questo alcuni pazienti con artrosi riferiscono di sentirsi più "liberi" nei movimenti. Tuttavia, le alte temperature possono anche aumentare vasodilatazione, gonfiore e ristagno di liquidi, soprattutto a livello di ginocchia, caviglie e piedi. Se a questo si aggiungono camminate lunghe, scarpe poco adatte o attività improvvisate, il dolore può peggiorare. L'obiettivo non è evitare il movimento, ma dosarlo meglio.

3) Ho preso una storta alla caviglia: quando devo farmi vedere?

Una distorsione lieve tende a migliorare progressivamente in pochi giorni o settimane. È consigliabile una valutazione specialistica se il dolore non passa, se la caviglia resta gonfia, se compare instabilità o se hai la sensazione che "ceda" camminando su terreni irregolari. In questi casi potrebbero esserci lesioni legamentose, sofferenza dei tendini peronieri, edema osseo o piccoli danni articolari. Trascurare una distorsione può trasformare un trauma banale in instabilità cronica, aumentando il rischio di nuove distorsioni e dolore persistente.

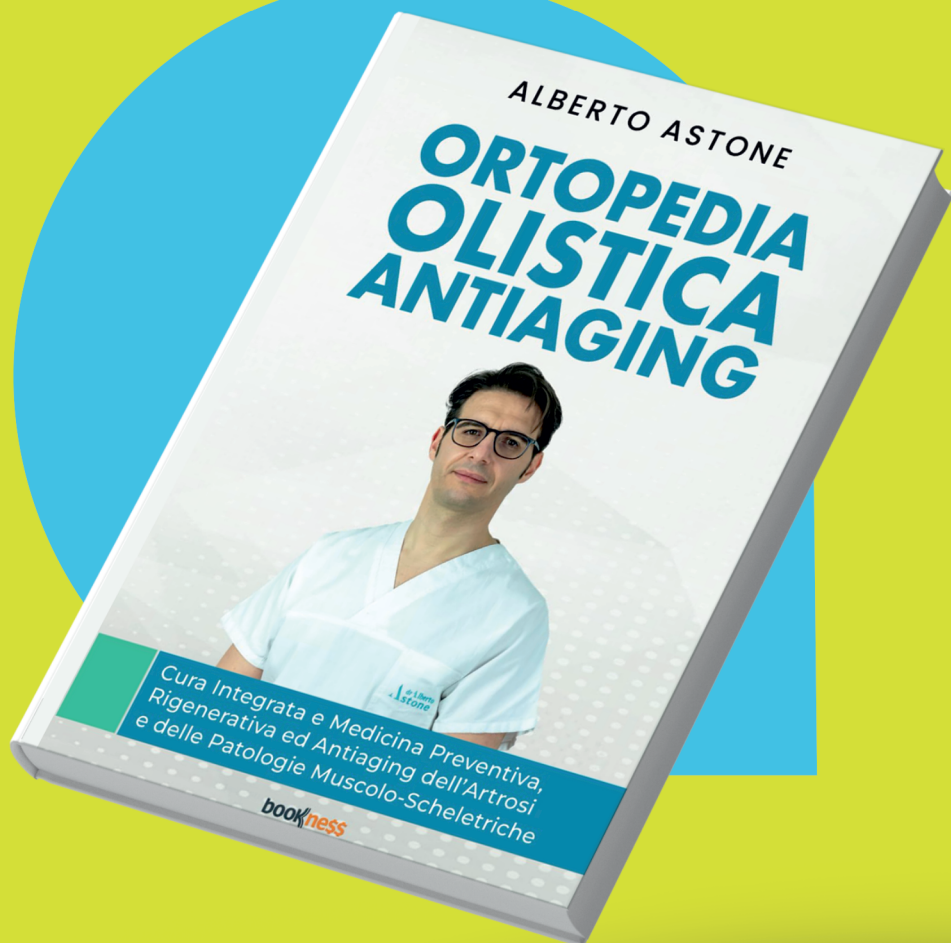
4) Se mi formicola la mano, devo pensare subito alla cervicale?

Non necessariamente. La cervicale può essere una causa, ma il formicolio alla mano può nascere anche da compressioni nervose più periferiche, come il tunnel carpale al polso o la compressione del nervo ulnare al gomito. La distribuzione dei sintomi aiuta molto: pollice, indice e medio fanno pensare più spesso al nervo mediano; anulare e mignolo al nervo ulnare. Se il formicolio compare di notte, si ripete spesso o si associa a perdita di forza e difficoltà nella presa, è importante individuare il punto esatto di compressione.

5) L'IV Therapy estiva è utile solo per chi fa sport?

No. Può essere utile anche per persone che soffrono molto il caldo, viaggiano spesso, dormono poco, arrivano all'estate già stanche o avvertono crampi, cefalea, gambe pesanti e difficoltà di recupero. Le infusioni mirate possono sostenere idratazione, energia, recupero muscolare e difese antiossidanti attraverso liquidi, vitamine, minerali e nutrienti personalizzati. Non sostituiscono acqua, sonno, alimentazione corretta e attività fisica graduale, ma possono rappresentare un valido supporto medico nei periodi di maggiore stress climatico e metabolico.

ACQUISTA IL LIBRO DEL DOTT. ALBERTO ASTONE



LINK AMAZON