

Cerca... TROVA 

ABSOLUTE ADSL

26,95€ al mese

PREZZO FISSO

MODEM WI-FI GRATIS

FINO AL 22 GIUGNO

SCOPRI

[HOME](#) [BENESSERE](#) [BELLEZZA](#) [FITNESS](#) [GRAVIDANZA](#) [PEDIATRIA](#) [FARMACIA](#) [ENCICLOPEDIA](#) [FORUM](#) [TECNO](#) [INFO](#)

Sezioni medicina

[Analisi cliniche](#)
[Andrologia](#)
[Balbuzie](#)
[Cardiologia](#)
[Chirurgia](#)
[Chirurgia Estetica](#)
[Dermatologia](#)
[Diabete](#)
[Ematologia](#)
[Endocrinologia](#)
[Farmacologia](#)
[Flebologia](#)
[Gastroenterologia](#)
[Genetica](#)
[Geriatrics](#)
[Ginecologia](#)
[Gravidanza](#)
[Handicap](#)
[Malattie infettive](#)
[Malattie renali](#)
[Medicine naturali](#)
[Neurologia](#)
[Oculistica](#)
[Odontoiatria](#)
[Orecchie e gola](#)
[Ortopedia](#)
[Pediatria](#)
[Psichiatria](#)
[Psicologia](#)
[Sclerosi](#)
[Tiroide](#)
[Trapianti](#)
[Tumori](#)
[Urologia](#)
[Viaggi](#)

Sportivi d'estate, ecco cosa evitare

I rischi degli atleti improvvisati

KEYWORDS | [sport](#), [estate](#), [distorsione](#).

Con l'avvicinarsi della prova costume anche chi è stato pigro tutto l'inverno inizia ad allenarsi. E questo può creare dei problemi soprattutto a livello osteoarticolare. Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione a partire dalla scelta della fascia oraria nella quale fare l'attività sportiva, privilegiando quella delle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, per ridurre notevoli perdite di acqua e sali minerali.

“Dopo un'attività sportiva sostenuta è importante non dimenticare mai di dedicare 10 minuti allo stretching. Il metabolismo si deve gradualmente ristabilire dopo lo sforzo fisico poiché i processi digestivi sottraggono sangue ai muscoli e per questo motivo è consigliabile evitare di iniziare un pasto prima di 2-3 ore da quanto terminato lo sport - spiega Giorgio Maria Calori, Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR) dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano. Ecco alcune importanti indicazioni e suggerimenti per chi vuole proteggersi da inulti traumi o contusioni durante le vacanze estive.

- Per chi ama correre sulla spiaggia

Per chi è ben allenato la saltuaria corsa sulla spiaggia può essere un buon allenamento per irrobustire la muscolatura di piedi e gambe, ma per gli sportivi improvvisati può essere un vero rischio per i tendini della caviglia.

Il consiglio: correre sulla sabbia bagnata in prossimità della battigia dove il suolo è più compatto. Bisogna sempre indossare scarpe da corsa per non rischiare di tagliarsi o graffiarsi. Evitate di correre su terreni in

Più lette [Giorno](#) [Settimana](#) [Mese](#)

IN VACANZA CON I BAMBINI NEI PAESI ESOTICI 295801

CONSIGLI, PROFILASSI, TERAPIE E VACCINI PER PREVENIRE LE MALATTIE INFETTIVE

LA MORTE IMPROVVISA FRA I BAMBINI SI PUÒ PREVENIRE 44888

LO SCREENING IN ETÀ PEDIATRICA PUÒ SALVARE DELLE VITE

GONARTROSI, COS'È E COME SI CURA 29214

INFORMAZIONI SULLA PIÙ COMUNE MALATTIA DEGENERATIVA DA USURA DEL GINOCCHIO

LA DIETA DEL SUPERMETABOLISMO 26891

REGIME ALIMENTARE CHE PROMETTE DI FAR PERDERE 10 CHILI IN 4 SETTIMANE

LO ZUCCHERO È UN KILLER PER IL CUORE 25584

PERICOLOSO QUANTO IL TABACCO

IL CHEWING-GUM FA VENIRE

L'EMICRANIA 23018

MA IL SUO USO POTREBBE RENDERE PIÙ INTELLIGENTI

CELIACHIA, INFORMAZIONI E UN MENU AD HOC 22521

COXARTROSI, COS'È E COME SI CURA 22452

I RISCHI LEGATI ALLA COXARTROSI E LE NUOVE TECNICHE CHIRURGICHE MININVASIVE

UN PACEMAKER PER LE APNEE DEL SONNO 22347

IN ARRIVO ANCHE UN BOCCAGLIO PER RESPIRARE MEGLIO

LA DIETA DEL SESSO 18053

BOCCIATO IL BEBERONCINO SÌ AL VINO

Pubblicità

NIENTE PIU' RUGHE!





VISO LIBERO
DA RUGHE? SI!

[Clicca qui](#)

pendenza, la sabbia non dà un adeguato sostegno a piedi e caviglie comportando un aumento del rischio di danneggiamento delle articolazioni.

- Per chi privilegia il nuoto

Per gli appassionati del nuoto la stagione estiva è sicuramente il momento più propizio. In particolare per chi soffre di artrosi lombare e alle ginocchia il nuoto e l'acqua-gym sono attività consigliate.

Il consiglio: evitare lo stile a rana o a delfino.

- Per i ciclisti

Per i ciclisti è importante una regolazione ottimale dell'altezza e posizione di manubrio e sellino.

Il consiglio: il manubrio deve essere regolato in modo tale da non avere una posizione troppo flessa in avanti comportando quindi un maggior sovraccarico dei dischi intervertebrali. La sella va invece regolata in base alla propria altezza in modo da ottenere una pedalata armonica con estensione completa del ginocchio.

- Per gli appassionati di calcetto e beach volley

Estate significa anche partite di calcetto e beach-volley sulla spiaggia. Tra i traumatismi più comuni vi sono la distorsione del pollice, la distorsione di caviglia e le fratture del polso. Sono molto comuni anche le tendiniti del ginocchio frequenti negli sport di scatto e in sport che richiedono attività ripetuta di salto.

Il consiglio: far uso di bendaggi funzionali a livello della articolazione tibio-tarsica.

- Per i tennisti

Per chi pratica tennis vi è rischio di sviluppare tendinopatie del gomito.

Il consiglio: tendere meno le corde della racchetta e riscaldarsi adeguatamente.

- Per i surfisti

Anche i surfisti devono prestare attenzione nella loro pratica sportiva. Accanto a lesioni acute dell'apparato osteoarticolare o dell'apparato miocapsulolegamentoso si affiancano le lesioni croniche, tra cui le rachialgie posturali, le tendinopatie inserzionali e le borsiti.

Il consiglio: un buon allenamento pre-estivo finalizzato al rinforzo della muscolatura quadricipitale. Inoltre durante il periodo di attività sportiva eseguire stretching del rachide dorso-lombare a fine allenamento.

<http://www.italiasalute.it/benessere/fitnesst.asp>

Andrea Sperelli
09/06/2014

Domande? rispondiamo!
Clicca qui un medico per te lo offriamo noi



Condividi la notizia       

[Commenta con facebook](#)

[Facebook box](#)

Notizie più lette

IL SESSO DEL NASCITURO SI SCOPRE A DUE MESI

I CIBI DA EVITARE IN GRAVIDANZA

PIÙ RISCHI PER IL NASCITURO CON CARENZA DI VITAMINA B12

L'ACQUAGYM DURANTE LA GRAVIDANZA È SICURA

BOCCIATO IL PEPPERONCINO, SI AL VINO ROSSO

CALAZIO, COSA È E COME SI CURA 17445

COME GUARIRE E DOVE CURARSI

COME SUPERARE LA DEPRESSIONE POST

SEPARAZIONE 16867

LA FINE DI UN MATRIMONIO, UNA SOFFERENZA SOTTOVALUTATA

IL CEROTTO ANTICONCEZIONALE:

CONFRONTO CON LA PILLOLA 16613

NUOVA CURA PER PROSTATITI E MALATTIA

DI PEYRONIE 16089

INDURATIO PENIS PLASTICA, COLPISCE

1 UOMO SU 100 MA LA CHIRURGIA SI PUÒ EVITARE



Tutti i TEST di ItaliaSalute.it



Tutti i SONDAGGI di ItaliaSalute.it



Avvertenze privacy

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

IL COLLO DELL'UTERO PREDICE NASCITE PREMATURE
[Leggi tutte le notizie](#) [Leggi tutte le copertine](#)



Redazione TEL. 06.86.76.4110 FAX 1786064458 Via A. Serra 81/b (Fleming), 00191 Roma
Negozio e Centro medico TEL. 06 200.57.00 Centro Commerc.Le Torri, via F.Conti 66, 00133 Roma P.I
06442601008
Mail [redazione](mailto:redazione@italiasalute.it) Copyright © 2000-2013 Italiasalute s.r.l. Riproduzione riservata anche parziale

