

CHE COSA FARE PRIMA DEL BISTURI

La riabilitazione fisica è importantissima dopo un intervento, ma anche in fase preparatoria e preventiva. Ecco perché

Edna Bucchi

Milano, maggio

La riabilitazione, prima e dopo un intervento chirurgico, è molto importante. «Una riabilitazione mal fatta può addirittura inficiare il risultato di un'operazione chirurgica ben eseguita», spiega Giorgio Maria Calori, primario medico chirurgo ortopedico e presidente della Estrot, società scientifica europea di biotecnologie. La medicina riabilitativa è necessaria per risolvere la maggioranza delle patologie osteoarticolari traumatiche e post-operatorie. La rieducazione motoria ristabilisce la normale funzionalità muscolare, miofasciale, articolare e di coordinazione del movimento di uno o più arti e, di

conseguenza, di tutto il corpo. Può essere eseguita, in genere, in modo passivo e poi attivo ed è determinante nel trattamento delle patologie a carattere neuro-motorio. Certo dipende anche dal tipo di operazione: «Con le megaprotesi la riabilitazione prima e dopo va calibrata con esercizi mirati, mentre un'operazione mini-invasiva ha un recupero più rapido».

Le tecniche ad hoc

Oltre che per scopi terapeutici, la rieducazione motoria sta assumendo un ruolo sempre più importante in campo preventivo e sportivo. Oggi sedentarietà, stress, habitat e superfici artificiali portano a una perdita di coscienza del proprio corpo (dispercezione corporea) con conseguente perdita di abi-

lità motorie e alterazioni posturali. «Giusto preparare il paziente con una riabilitazione sia prima che dopo, perché, come risulta anche da studi internazionali recenti, questo migliora la ripresa e ne accorcia le tempistiche», dice l'esperto. La rieducazione motoria è un punto cardine sia nei programmi di allenamento agonistico sia nella prevenzione quotidiana della salute. Stretching muscolare, rinforzo muscolare, massaggi, vari tipi di mobilizzazioni articolari e rieducazione respiratoria, tecniche di visualizzazione, sono spesso utilizzati sinergicamente con la rieducazione motoria. «Molto utile», sottolinea il dottor Giuseppe Ridolfo, fisiatra e proloterapeuta, «è la ginnastica propriocettiva, ossia una tecnica fisioterapica al recupero



della muscolatura posturale, mediante l'utilizzo di superfici instabili su cui si dispone il paziente. Poi, a seconda dei casi, è indicata la terapia fisica strumentale, cioè l'utilizzo di mezzi fisici a scopo terapeutico, che rappresenta uno degli strumenti specifici della medicina riabili-

COSÌ NON SI INGRASSA

Per non rispondere allo stimolo del fumo "ingurgitando" si possono usare chewingum ipocalorici.



salute in 6 gocce *di Irene Claudia Riccardi*

SIGARETTE ADDIO: PERCHÉ FARLO E COME

Non è facile, ma neppure impossibile. E ne vale sempre la pena. Per la salute e per la pelle

KILLER A LIVELLO PLANETARIO

Il fumo uccide ogni anno nel mondo 6 milioni di persone. In Italia le morti sono 83 mila (circa 30 mila per malattie polmonari). Per non parlare delle malattie correlate: broncopneumotopie, cardiopatie, vasculopatie ecc.



CURE ATTENTE

La rieducazione motoria ripristina il funzionamento di muscoli e articolazioni dopo un intervento, ma è fondamentale anche prima per vincere la sedentarietà e il troppo stress.

tativa». La fisioterapia strumentale costituisce, di norma, una parte del Progetto Riabilitativo Individuale (P.R.I.) indirizzato al recupero della disabilità del paziente. Quindi ogni sua applicazione deve essere preceduta da una valutazione fisiatrica con l'inquadramento diagnostico. «È

utile seguire sempre», spiega il prof. Giorgio Maria Calori, «il paziente passo passo sia prima che dopo l'intervento chirurgico».

Armonia del nostro corpo

In questo può aiutare anche la proloterapia

Chiedi, il medico risponde

A cura di Emanuela T. Locati, medico chirurgo
Scrivi a: rubrichetop@gvperiodici.com



UN VIRUS NEMICO
Cara dottoressa, potrebbe indicarmi una cura preventiva per eliminare il problema persistente dell'herpes?
Sara, Torino

Cara Sara, non esiste nessun vaccino contro questo virus che si insidia quando si abbassano le difese del nostro organismo, a volte basta anche solo una giornata stressante ed ecco che compare. La miglior cura risiede quindi nel nostro sistema immunitario: solo mantenendolo efficiente e attivo con una sana alimentazione e un po' di moto si è meno suscettibili all'infezione.

IN DOLCE ATTESA
Sono incinta da 2 mesi, mi sento bene e vorrei praticare attività fisica. Volevo chiederle se, per il bebé, è rischioso il movimento durante la gravidanza.
Ilaria, Napoli

Dipende da quale tipo si intende: il nuoto si può praticare fino al nono mese. Bisogna però evitare,

con buon senso, tutti quegli sport che possono provocare urti o il rischio di cadute, incluse le passeggiate con la bicicletta. In bocca al lupo per la dolce attesa.

CAPELLI FRAGILI
Ho 48 anni e i capelli fragili con molte doppie punte. Esistono dei rimedi per far tornare i capelli resistenti?
Francesca, Pavia

Come primo step può essere utile escludere eventuali problemi di anemia o tiroide, con un semplice esame del sangue. Le consiglio, inoltre, di prestare attenzione al cuoio capelluto, evitando tinte o l'uso frequente della piastra. Infine è opportuno fare dei lavaggi con dei detergenti poco aggressivi.



(anche chiamata "terapia proliferante" oppure "terapia rigenerativa tissutale", infiltrazioni non chirurgiche, una pratica non riconosciuta dalla medicina per la ricostruzione dei legamenti e il trattamento del dolore, ndr) e che si basa sul concetto di una "tensegrity" ovvero si ri-

ferisce a una condizione di equilibrio armonioso del corpo. «Il concetto di "unita" dell'organismo», dice il dott. Giuseppe Ridolfo, «significa che tutte le parti del corpo sono collegate fra loro. Per questo il paziente sia prima che dopo un intervento va seguito a 360 gradi». **T**

CHI TI AIUTA A SMETTERE

Recenti studi mostrano che solo il 3 per cento dei fumatori riesce a smettere da solo. Per gli altri ci sono i Centri Antifumo (400 in tutta Italia). Per saperne di più ci si può rivolgere al medico di base o alla Asl di riferimento.

LE TECNICHE PER DIRE «BASTA»

Tra le varie strategie c'è il counseling individuale o la terapia di gruppo, ma anche la prescrizione di prodotti sostitutivi della nicotina e i farmaci per la disassuefazione. Sempre sotto controllo medico.

“NÌ” ALLE ELETTRONICHE

Nonostante la loro enorme diffusione, gli esperti consigliano di diffidare delle sigarette elettroniche: infatti non è ancora chiara la loro efficacia e sicurezza. Quindi è meglio non passare dalle "bionde" naturali a quelle tecnologiche.

RESISTERE FACENDO SPORT

Fare attività fisica da un lato migliora il metabolismo e dall'altro aiuta a controllare l'inquietudine e lo stress che si prova quando si sta cercando di smettere di fumare. Quindi, fate movimento!

VANTAGGI A BREVE TERMINE

Nell'arco di 24 ore migliora subito l'aspetto di pelle, denti, unghie, alito. E il monossido di carbonio, responsabile di ridurre la capacità del sangue di trasportare ossigeno, viene eliminato dal sangue.