

# RIGENERA

MAGAZINE

ORTOPEDIA, BENESSERE, ANTIAGING

N° #04 LUGLIO 2025



Per un'estate  
all'insegna del  
benessere.



## RIGENERA

magazine medico informativo a cura del:

Dott. Alberto Astone  
Chirurgo Ortopedico,  
Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"  
numero: 04 luglio 2025

redazione : dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo,  
Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli  
progetto grafico: Luca Molinaro

## Estate: tempo di rigenerazione e recupero

L'estate è il momento in cui tutto rallenta. Le giornate si allungano, le agende si svuotano, e il corpo — finalmente libero da ritmi frenetici — ci chiede attenzione. È proprio in questa fase dell'anno che possiamo ascoltarlo meglio: i piccoli dolori trascurati durante l'inverno, la stanchezza accumulata, la rigidità nei movimenti diventano segnali più chiari. E allora, perché non approfittare di questo tempo per rigenerarsi davvero?

Questo numero di RIGENERA è dedicato proprio a questo: alla rigenerazione estiva, quella che parte dal corpo e si estende alla qualità della nostra vita. Non si tratta solo di fermarsi, ma di scegliere azioni consapevoli per sostenere articolazioni, tendini, muscoli, intestino e mente.

Parliamo di terapie infiltrative rigenerative, come il PRP e l'acido ialuronico, perfette per preparare le articolazioni al movimento estivo e proteggerle da sovraccarichi e infiammazioni. Approfondiamo l'importanza dell'idratazione profonda e mirata, con infusioni endovenose pensate per sostenere chi si allena, suda e si espone al caldo. Trattiamo anche le tendiniti da vacanza, le infiammazioni che colpiscono chi — dopo mesi di inattività — torna a muoversi intensamente senza un'adeguata preparazione.

Non mancano i focus su mani e piedi, protagonisti silenziosi delle nostre avventure estive, spesso messi alla prova da calzature inadeguate, sport improvvisati o terreni difficili. E come sempre, poniamo l'attenzione sulla cura dell'intestino, vero centro di equilibrio fisico e psico-emotivo, che proprio in estate può beneficiare di leggerezza e depurazione.

Rigenerarsi in estate significa anche imparare ad ascoltare il proprio corpo, anticipare il dolore, investire nella prevenzione e costruire una base solida per l'autunno che verrà.

In fondo, l'estate non è solo una pausa: è una straordinaria occasione per tornare a sentirsi bene.  
Con il corpo. Con l'energia. Con sé stessi.

### Dott. Alberto Astone

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

#### 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.ortopedialistica.it](http://www.ortopedialistica.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°.

# Artopatie e caldo: come affrontare l'estate con meno dolore

A cura del dott. Alberto Astone

Il caldo estivo è spesso sinonimo di vacanze e relax, ma per chi convive con artrosi, dolori articolari o infiammazioni croniche, può diventare un periodo complicato. Le alte temperature, infatti, non portano sempre benefici: in alcuni pazienti, il caldo acuto, l'umidità o la scarsa idratazione possono peggiorare i sintomi.

## Perché il dolore può peggiorare in estate?

Contrariamente a quanto si pensa, l'estate non è sempre amica delle articolazioni. Il calore intenso provoca vasodilatazione e può accentuare gonfiore e pesantezza, soprattutto in chi soffre di patologie reumatiche o insufficienza venosa. Anche l'inattività — frequente nei mesi più caldi — contribuisce a irrigidire muscoli e articolazioni, aumentando la sensazione di dolore.

Inoltre, la disidratazione estiva influisce negativamente sulla qualità del liquido sinoviale, rendendo i movimenti più difficili e meno fluidi.

## Cinque strategie pratiche per affrontare l'estate

### 1. Idratati regolarmente

Bere acqua a piccoli sorsi durante tutta la giornata è fondamentale per mantenere in salute le articolazioni. L'ideale è non aspettare di avere sete, ma mantenere una buona idratazione costante, soprattutto se si suda molto o si è esposti al sole.

### 2. Mantieni il corpo in movimento

Anche se il caldo invita al riposo, è importante continuare a muoversi. Attività leggere come passeggiate nelle ore più fresche, esercizi in acqua o stretching possono migliorare la mobilità, ridurre il dolore e prevenire la rigidità.

### 3. Cura l'alimentazione

Favorisci una dieta ricca di frutta e verdura di stagione, pesce azzurro, olio extravergine d'oliva e cereali integrali. Evita cibi ricchi di sale, zuccheri raffinati e grassi saturi, che aumentano l'infiammazione e la ritenzione idrica.

### 4. Considera terapie rigenerative

In estate è utile ricorrere a trattamenti che aiutano le articolazioni a restare attive e meno infiammate. Le infiltrazioni con acido ialuronico o PRP (plasma ricco di piastrine) sono efficaci per idratare l'articolazione, ridurre il dolore e stimolare i processi di rigenerazione. Sono trattamenti ambulatoriali, ben tollerati e adatti anche nei mesi estivi



### 5. Dormi bene e con il giusto supporto

Un buon riposo è fondamentale per rigenerare il corpo. Utilizzare materassi e cuscini ortopedici favorisce il rilassamento della muscolatura e riduce la pressione sulle articolazioni durante la notte.

### In conclusione

Affrontare l'estate con artrosi o dolori articolari non significa rinunciare al benessere. Con piccoli accorgimenti quotidiani, un'alimentazione corretta, movimento mirato e terapie adeguate, è possibile vivere la stagione calda in modo più sereno, mantenendo le articolazioni elastiche e riducendo il dolore. L'obiettivo è uno solo: continuare a muoversi con piacere, anche sotto il sole.



# Tendiniti estive: prevenzione e cura per chi è attivo in vacanza

A cura del dott. Alberto Astone



L'estate è il momento ideale per riscoprire il piacere del movimento: lunghe camminate in riva al mare, escursioni in montagna, partite a padel, beach volley o semplici giornate in piedi durante visite turistiche. Ma proprio questo aumento improvviso dell'attività fisica può mettere sotto stress tendini e articolazioni del piede, innescando processi infiammatori fastidiosi e limitanti: le tendiniti.

## Cos'è la tendinite e perché si presenta più spesso in estate

La tendinite è un'infiammazione del tendine, la struttura che collega muscolo e osso. Quando viene sollecitata in modo eccessivo o scorretto, può irritarsi, gonfiarsi e causare dolore anche durante i movimenti più semplici.

I tendini del piede e della caviglia — come il tendine d'Achille, i tendini peronei o quelli plantari — sono particolarmente vulnerabili in estate. Le principali cause?

- Aumento repentino dell'attività fisica.
- Calzature inadeguate (ciabatte piatte, scarpe nuove o senza supporto).
- Superficie dure o irregolari (sabbia, roccia, pavimentazioni urbane).
- Sudorazione e disidratazione, che riducono l'elasticità dei tessuti.

## I sintomi più comuni

Le tendiniti si manifestano con dolore localizzato, gonfiore, rigidità mattutina o a riposo, e difficoltà nei movimenti. Il dolore può peggiorare camminando a lungo o salendo le scale. Se trascurata, la tendinite può diventare cronica e compromettere seriamente la mobilità.

## Come prevenirla: consigli per un'estate attiva e senza dolori

### 1. Scelta accurata delle calzature

Scegli scarpe con buon supporto plantare, ammortizzazione e una suola adeguata al terreno. Evita infradito o calzature piatte se cammini a lungo o fai sport.

### 2. Incrementa gradualmente l'attività fisica

Se sei rimasto inattivo per mesi, non partire in quarta. Aumenta gradualmente i tempi e l'intensità di camminate, escursioni o sport per permettere ai tendini di adattarsi.

### 3. Riscaldamento e stretching

Anche in vacanza, dedica 5-10 minuti prima e dopo l'attività fisica a esercizi di mobilità e stretching. I tendini, soprattutto in età adulta, vanno "preparati" allo sforzo.

### 4. Attenzione all'idratazione

Bevi a sufficienza per mantenere i tessuti elasticci e ben ossigenati. Una buona idratazione riduce il rischio di contratture e infiammazioni tendinee.

## Cosa fare in caso di dolore

Se il dolore compare durante l'attività fisica, la prima regola è fermarsi. Applica ghiaccio per 10-15 minuti più volte al giorno, eleva il piede e riduci i carichi. Se il fastidio persiste oltre 2-3 giorni, è consigliabile rivolgersi a uno specialista.

Tra i trattamenti utili per accelerare la guarigione:

- Infiltrazioni con ozono o PRP, per ridurre l'infiammazione e favorire la rigenerazione del tendine.
- Fisioterapia specifica, con tecniche manuali, esercizi eccentrici e onde d'urto, se necessario.
- Plantari su misura, per correggere eventuali sovraccarichi biomeccanici.

## In Conclusione

Vivere un'estate attiva è possibile, ma servono attenzione e consapevolezza. I piedi ci portano ovunque, e meritano di essere protetti, soprattutto quando li mettiamo alla prova. Prevenzione, ascolto del corpo e interventi tempestivi sono le chiavi per godersi ogni passo, anche sotto il sole. sono le chiavi per godersi ogni passo, anche sotto il sole.

# Lesioni da sport estivi: quali le più frequenti

A cura del dott. Alberto Astone

Come già detto nel precedente articolo l'estate è sinonimo di attività all'aria aperta: tennis, padel, beach volley, canoa, arrampicata, escursioni... Ma con il ritorno alla vita attiva, soprattutto per chi si allena solo nei mesi estivi, aumenta anche il rischio di infortuni. Le mani, spesso sottovalutate, sono tra le parti più esposte durante la pratica sportiva estiva: servono per impugnare racchette, sostenersi, parare cadute o controllare l'attrezzatura. E quando si fanno male, il disagio può essere importante.

## Perché le mani sono vulnerabili

Le mani sono un complesso sistema di ossa, legamenti, tendini e nervi che garantiscono movimenti fini e forza. Tuttavia, proprio la loro delicatezza e la frequente esposizione a traumi diretti o sovraccarichi rendono le mani particolarmente soggette a lesioni, soprattutto in estate, quando molte persone riprendono a fare sport in modo intenso e talvolta improvviso.

## Le lesioni più comuni negli sport estivi

### 1. Distorsioni delle dita

Frequenti nei giochi con la palla (beach volley, basket, calcetto), si verificano quando un dito viene colpito direttamente o si piega bruscamente. I legamenti si stirano o si lesionano, causando dolore, gonfiore e riduzione della mobilità.

### 2. Tendiniti da sovraccarico

Attività ripetitive come tennis, padel, canottaggio o arrampicata possono infiammare i tendini di polso e dita, soprattutto se i movimenti non sono eseguiti correttamente o con strumenti inadatti. Le più comuni? Tendinite dei flessori e dei muscoli estensori del polso.

### 3. Traumi da caduta o impatto

Scivolate in escursione o cadute dalla bicicletta spesso vengono attutite con le mani, provocando fratture del polso, del primo metacarpo (frattura di Bennett) o contusioni del palmo e delle falangi.

### 4. Dito a scatto traumatico o infiammatorio

L'attività intensa e ripetuta può aggravare patologie tendinee preesistenti o innescare uno stato infiammatorio che porta al classico "blocco" di un dito in flessione, seguito da uno scatto doloroso nel tentativo di estenderlo.

### 5. Lesioni legamentose del pollice

Chiamata anche "pollice dello sciatore" (ma comune anche in beach volley e sport di presa), consiste in una lesione del legamento collaterale ulnare. Può compromettere la presa e la forza del pollice.

## Come prevenire questi infortuni

- Riscaldamento e stretching mirato: Preparare le mani al gesto atletico riduce il rischio di strappi e infiammazioni.
- Utilizzo di protezioni: Nei casi più a rischio (es. arrampicata, paddle), fasce elastiche o guanti tecnici possono proteggere le articolazioni.
- Corretta tecnica di esecuzione: Molti traumi derivano da movimenti eseguiti male o con strumenti inadatti.
- Incremento graduale dell'intensità: Il passaggio da zero attività a sport intenso è spesso la causa principale di infiammazioni e lesioni.

## Cosa fare in caso di dolore o trauma

In presenza di gonfiore, rigidità o dolore persistente dopo un trauma, è fondamentale non sottovalutare il problema. Il ghiaccio e il riposo possono aiutare nei casi lievi, ma una valutazione specialistica è sempre consigliata per escludere lesioni più gravi. In alcuni casi possono essere necessarie:

- Immobilizzazione con tutori.
- Infiltrazioni antinfiammatorie o con PRP.
- Fisioterapia mirata o, nei casi complessi, trattamento chirurgico.

## In conclusione

Le mani sono il nostro principale strumento di contatto e controllo nel mondo. Proteggerle durante lo sport significa garantire libertà di movimento e qualità della vita. Con un po' di attenzione e qualche accorgimento tecnico, è possibile godersi un'estate attiva... senza brutte sorprese.



# PRP e acido ialuronico mantenere le articolazioni in forma per le vacanze

A cura del dott. Alberto Astone

Camminare su un sentiero di montagna, giocare a racchettini sulla spiaggia, o semplicemente fare lunghe passeggiate in città: l'estate è spesso il momento in cui le nostre articolazioni vengono messe alla prova più del solito. Ma cosa succede se queste non sono pronte a sostenere carichi e movimenti extra? Dolore, rigidità e infiammazione rischiano di rovinare giornate preziose. Ecco perché molte persone scelgono di intervenire prima, con terapie infiltrative che aiutano a proteggere e rigenerare le articolazioni: il PRP e l'acido ialuronico.

## PRP e acido ialuronico: cosa sono e perché funzionano

### PRP (Plasma Ricco di Piastrine)

È un concentrato di piastrine ottenuto dal sangue del paziente, ricco di fattori di crescita. Quando iniettato nell'articolazione, il PRP stimola i processi rigenerativi, favorisce la riparazione dei tessuti e riduce l'infiammazione. È indicato soprattutto nelle fasi iniziali di degenerazione articolare o nei tendini sofferenti.

### Acido ialuronico

È una sostanza naturalmente presente nel liquido sinoviale, responsabile della lubrificazione e del nutrimento delle cartilagini. Le infiltrazioni con acido ialuronico migliorano la viscosità del liquido articolare, riducendo l'attrito e il dolore nei movimenti. È particolarmente utile in presenza di artrosi lieve o moderata.

Entrambe le terapie si eseguono in ambulatorio, sono poco invasive e non richiedono tempi di recupero. In alcuni casi, possono anche essere combinate per ottenere un effetto sinergico.



### Perché trattare le articolazioni prima delle vacanze

- Prevenire le riacutizzazioni: i cambi di abitudini, le lunghe camminate, le escursioni o semplicemente il caldo intenso possono scatenare dolori articolari. Intervenire prima dell'estate significa ridurre il rischio di infiammazioni improvvise durante le ferie.
- Migliorare la funzionalità: PRP e acido ialuronico possono migliorare la mobilità articolare, permettendo di affrontare l'estate con più energia, fluidità di movimento e meno limitazioni.
- Favorire il benessere a lungo termine: intervenire nei momenti giusti, anche in assenza di dolore acuto, aiuta a rallentare la degenerazione articolare, preservare la cartilagine e ridurre il ricorso a farmaci antinfiammatori.

### A chi sono consigliate queste terapie?

Le infiltrazioni sono ideali per:

- Pazienti con artrosi lieve o moderata a ginocchia, anche, spalle, mani o piedi.
- Chi soffre di tendiniti croniche o sovraccarico articolare.
- Persone attive che desiderano prevenire fastidi durante le attività estive.
- Sportivi o camminatori abituali con sintomi ricorrenti.

### Come si svolge il trattamento

La procedura dura pochi minuti e si effettua in ambiente sterile. Dopo un'anamnesi accurata e la valutazione dell'articolazione, si esegue l'infiltrazione guidata (se necessario). Il PRP richiede un prelievo di sangue e una preparazione del concentrato. Il paziente può tornare subito alle normali attività, evitando però sforzi intensi nelle prime 24-48 ore.

### In conclusione

Preparare le articolazioni all'estate è una scelta intelligente per chi vuole vivere la stagione più dinamica dell'anno in pieno benessere. PRP e acido ialuronico rappresentano due strumenti validi per sostenere il corpo, prevenire l'usura articolare e affrontare con serenità ogni passo, ogni camminata, ogni nuova avventura.

**Dai alle tue articolazioni il supporto che meritano.  
Con il giusto approccio infiltrativo, puoi rallentare l'usura articolare e vivere meglio ogni stagione.  
Contattaci per iniziare il tuo percorso.**

# Infusioni per idratazione e recupero post-allenamento

A cura del dott. Alberto Astone

Sudore, sole, fatica e... crampi. Chi pratica sport o attività fisica durante l'estate sa bene quanto il caldo possa diventare un fattore critico per il corpo, soprattutto quando si tratta di idratazione e recupero. Le elevate temperature aumentano la perdita di liquidi ed elettroliti, rallentano la rigenerazione muscolare e possono ridurre la performance. Per questo motivo, sempre più sportivi — ma anche persone attive o in fase di recupero — scelgono le infusions endovenose (IV Therapy) come strumento efficace per reidratarsi in profondità e favorire un pieno recupero funzionale.

## Perché l'idratazione è fondamentale (e perché la flebo è più efficace)

Durante l'attività fisica, il corpo perde acqua, sali minerali e micronutrienti attraverso il sudore. Se questa perdita non viene compensata rapidamente, si possono verificare:

- affaticamento muscolare,
- cali di pressione,
- mal di testa,
- difficoltà di recupero,
- rischio di infortuni.

L'idratazione orale non sempre è sufficiente: acqua e integratori impiegano tempo per essere assorbiti e, in alcune situazioni (gastroenterite, stress intestinale, sudorazione eccessiva), risultano poco efficaci.

Le infusions endovenose, invece, agiscono rapidamente e in modo diretto, portando nel circolo sanguigno una combinazione personalizzata di soluzioni saline, elettroliti, vitamine, amminoacidi e antiossidanti, con un impatto immediato sul metabolismo cellulare.

## Cosa contiene un'IV per idratazione e recupero?

Ogni infusione può essere modulata in base alle esigenze, ma una formula estiva ideale per chi si allena include:

- Soluzione fisiologica o Ringer lattato: reidratazione rapida e ripristino del volume circolante.
- Magnesio e potassio: riducono crampi, affaticamento e tremori muscolari.
- Vitamina C: potente antiossidante, aiuta a contrastare lo stress ossidativo da sforzo fisico.
- Vitamine del gruppo B: sostengono il metabolismo energetico e il sistema nervoso.
- Taurina e carnitina (su richiesta): migliorano la resistenza e il recupero muscolare.

## Quando è utile ricorrere a questo trattamento

- Dopo allenamenti intensi, competizioni o attività outdoor.
- In caso di affaticamento cronico o scarsa energia.
- Durante periodi caldi con sudorazione eccessiva.
- In soggetti in recupero da infortuni o cali immunitari post-sforzo.
- Prima di una vacanza sportiva per preparare il corpo.

## A chi è indicata?

La IVTherapy post-allenamento è adatta a:

- Sportivi professionisti o amatoriali, per migliorare la prestazione e ridurre i tempi di recupero.
- Over 40 attivi, che desiderano prevenire affaticamento o dolori muscolari ricorrenti.
- Persone sedentarie che hanno appena ripreso l'attività fisica e vogliono supportare il corpo in modo graduale.

## Come si esegue

Il trattamento dura circa 30-40 minuti, si svolge in studio medico e viene monitorato da personale qualificato. L'accesso venoso, se eseguito correttamente da un infermiere esperto, è rapido, indolore e sicuro. Non richiede tempi di recupero e può essere ripetuto settimanalmente o secondo protocollo.

## In conclusione

Mantenere l'equilibrio idrico e nutrizionale è fondamentale per chi vuole restare attivo e in forma anche nei mesi più caldi. Le infusions IV rappresentano una risorsa moderna ed efficace per sostenere il corpo prima e dopo l'attività fisica, prevenendo cali di energia e migliorando la qualità del recupero.

**Vuoi affrontare l'estate con  
più energia e meno affaticamento?**

**Prenota la tua infusione personalizzata per  
idratazione e recupero nel nostro studio.**

**Il tuo corpo ti ringrazierà!**



Dott. Carmine Scorzelli  
Esperto in Accessi Vascolari  
a medio e lungo termine  
<http://linkedin.com/in/carmine-scorzelli-7ba02113a>

## La scelta di un accesso venoso appropriato parte 2

La selezione del dispositivo per un corretto accesso vascolare richiede una valutazione mediante un processo algoritmico, al fine di fornire al paziente un dispositivo personalizzato e adatto alle sue specifiche condizioni cliniche. Il processo di selezione del dispositivo include una valutazione razionale delle esigenze del paziente, dell'anatomia venosa e della sua storia clinica e medica, nonché la considerazione delle caratteristiche della terapia prescritta, unitamente a una conoscenza adeguata del trattamento proposto. Tuttavia, la prima considerazione da fare è se la terapia del paziente giustifichi davvero la somministrazione tramite un dispositivo di accesso vascolare (VAD) e se si attraverso quale dispositivo; questo primo passaggio viene spesso trascurato soprattutto in acuto, dove oltre il 90% delle terapie prevede una qualche forma di somministrazione endovenosa. Con l'evoluzione dei farmaci moderni, potrebbe esistere un'alternativa di somministrazione orale altrettanto accettabile e, in quanto tale, meno rischiosa per il paziente. Forse il VAD giusto è non avere alcun VAD! I dispositivi di accesso vascolare si distinguono in periferici o centrali, a seconda che l'estremità distale del dispositivo termini nelle vene periferiche del corpo o nelle vene centrali più grandi, posizionati mediante utilizzo degli ultrasuoni, massime protezioni barriera e tecniche aseetiche.

La selezione e l'inserimento del dispositivo più appropriato per la terapia EV si basano su una serie di fattori chiave; tuttavia nella pratica clinica i professionisti del settore si affidano al lavoro compiuto da un gruppo di ricercatori che

hanno ideato il DAV Expert – per la scelta del dispositivo per accesso venoso. DAV-EXP è un sistema esperto messo a punto dal GAVeCeLT per presentare in forma semplice e chiara un algoritmo per la scelta del dispositivo per accesso venoso (DAV) più appropriato per la singola situazione clinica. Pur esistendo in letteratura molti algoritmi, di diverso valore e accuratezza, l'algoritmo di scelta presentato come DAV-EXP è il primo che copre tutte le fasce di età di pazienti (neonato - bambino - adulto), in ogni situazione clinica (emergenza - elezione), sia in ambito intensivo che non intensivo, ospedaliero e extraospedaliero trattando l'accesso venoso sia a breve che a medio-lungo termine. Il DAV-EXP non va considerato come una linea guida di riferimento, né come una scorciatoia per una scelta non meditata; vuol essere invece uno strumento per facilitare il ragionamento clinico in situazioni potenzialmente complesse, in cui è utile tenere a mente tutte le possibili soluzioni ed il pro e il contro di ogni scelta. La selezione del dispositivo per accesso venoso è e rimarrà una decisione clinica che l'operatore sanitario (medico o infermiere) dovrà prendere caso per caso, dopo aver valutato le necessità del singolo paziente e le risorse del setting di riferimento.



### Conclusioni

Il dispositivo endovenoso più comodo non è sempre il più efficiente nel facilitare il completamento del piano di cura e assistenza. La valutazione e la selezione dei dispositivi di accesso vascolare (VAD) basate su fattori quali il paziente, il trattamento, il dispositivo e il professionista sanitario si combinano per indicare un VAD affidabile, che si traduce nei migliori risultati per il paziente. Il nostro obiettivo è semplificare e standardizzare il processo decisionale relativo alla scelta e utilizzo dei dispositivi di accesso vascolare, per minimizzare le complicanze, evitare ritardi nel trattamento e aumentare la soddisfazione del paziente.



dr Pisani Luigi  
Fisioterapia  
Riabilitazione  
Osteopatia

## L'estate e la correlazione con la fascite plantare

Con l'arrivo della stagione estiva è consuetudine l'utilizzo di calzature sempre più scoperte, traspiranti e meno contenitive a discapito dell'ergonomia dei piedi. Tale condizione pone l'architettura plantare in una situazione di stress per il fatto che non vi è un appoggio ed uno scarico del peso in condizione fisiologica. Sollecitando oltremodo anche i tessuti molli (muscoli, legamenti e tendini) è facile incorrere in eventi infiammatori che protratti nel tempo possono diventare condizioni degenerative e quindi esporre il soggetto a conseguenze ben più gravi rispetto al semplice fastidio. Quello che molto spesso si verifica, utilizzando delle calzature troppo basse e spianate è una infiammazione a carico della fascia plantare che espone ad una sintomatologia non poco dolorosa ed invalidante. I sintomi si presentano maggiormente quando ci si rimette in piedi dopo un periodo prolungato di immobilità, il dolore nella zona plantare più in prossimità del calcagno e la rigidità nella dorsiflessione del piede sono sempre associati a questo tipo di affezione.

Dal punto di vista terapeutico le indicazioni in fisioterapia sono molteplici, alcune possono essere utilizzate anche in associazione come per le terapie fisiche strumentali ma innanzitutto bisogna limitare la causa modificando le abitudini quotidiane e quindi utilizzando delle calzature più adatte. Successivamente una possibilità concreta di terapia viene offerta dalle onde d'urto extracorporee che rappresentano un approccio con una percentuale di risoluzione del problema molto alto.



Da un recente studio pubblicato nel 2023 da Charles et al., le onde d'urto hanno un grosso impatto sia per quanto riguarda la gestione del dolore derivante dall'infiammazione che, conseguentemente, dal punto di vista della funzionalità. I trattamenti, generalmente, vengono proposti con cadenza mono settimanale e dalle 3 alle 5 sedute. I risultati di tale terapia restituiscono al soggetto una completa ripresa ma bisogna porre attenzione alla qualità della deambulazione, infatti la distribuzione del carico unitamente al bilanciamento del tono muscolare delle catene muscolari posteriori sono elementi da valutare per evitare recidive. Ovviamente in associazione viene indicato lo stretching della catena muscolare posteriore, la terapia manuale indirizzata alle strutture connettive e l'esercizio terapeutico con l'utilizzo di esercizi isotonici eccentrici.

Come autotrattamento coadiuvante domestico potrebbe essere utile l'utilizzo di impacchi di ghiaccio fino anche a 3 volte al giorno e per 10 minuti per volta, l'automassaggio con una pallina da tennis e lo stretching più volte al giorno.



Francesco Clemente

Fisioterapia, Riabilitazione, Posturologia

Tendiniti estive: come gestire il dolore e come può aiutarti la fisioterapia

Con l'arrivo dell'estate, aumenta la voglia di muoversi, di fare sport all'aria aperta e di approfittare delle belle giornate per rimettersi in forma. Ma proprio in questo periodo, può comparire un fastidioso compagno di viaggio: la tendinite.

Le tendiniti sono infiammazioni dei tendini, le strutture fibrose che collegano i muscoli alle ossa. Possono interessare diverse zone del corpo – spalla, gomito, ginocchio, caviglia – e sono spesso legate a sovraccarichi, movimenti ripetitivi o attività non abituali. In estate, complice l'aumento dell'attività fisica e il clima caldo che favorisce la disidratazione, le tendiniti possono diventare particolarmente frequenti.

#### Perché le tendiniti peggiorano in estate?

Durante i mesi estivi, molti ricominciano (o iniziano) a fare sport in modo più intenso o improvviso: trekking, corsa, bicicletta, padel, nuoto. Senza una preparazione adeguata, i tendini si ritrovano sottoposti a stress e microtraumi che, se non gestiti, possono evolvere in infiammazioni.

Inoltre, il caldo può portare a una minore idratazione dei tessuti, rendendo tendini e muscoli meno elastici e più vulnerabili.



## Tendiniti estive: come gestire il dolore e come può aiutarti la fisioterapia



Come gestire il dolore da tendinite in estate.

- Ascolta il tuo corpo: dolore localizzato, rigidità e gonfiore sono segnali da non ignorare.
- Riduci l'intensità: non forzare. Interrompi o modifica l'attività che ha scatenato il dolore.
- Applica ghiaccio: 15-20 minuti ogni 2-3 ore nei primi giorni possono aiutare a ridurre l'infiammazione.
- Mantieniti idratato: bere acqua regolarmente aiuta anche i tuoi tendini.
- Stretching e riscaldamento: sono fondamentali prima e dopo ogni attività.

#### Il ruolo della fisioterapia nella cura delle tendiniti

La fisioterapia è un alleato fondamentale nel trattamento e nella prevenzione delle tendiniti. Dopo una valutazione accurata, il fisioterapista può intervenire con:

- Terapie manuali per ridurre il dolore e migliorare la mobilità;
- Tecniche strumentali (tecar, laser, onde d'urto) per favorire il recupero dei tessuti;
- Esercizi terapeutici personalizzati per rinforzare i muscoli e riequilibrare i carichi articolari;
- Educazione al movimento per evitare recidive e correggere eventuali errori tecnici nello sport o nella vita quotidiana.

#### In conclusione

La tendinite non va mai sottovalutata, soprattutto in estate, quando la voglia di muoversi è alta. Intervenire in modo precoce e mirato è il modo migliore per evitare cronicizzazioni e tornare in forma in sicurezza. Se senti dolore, non aspettare che passi da solo: la fisioterapia può aiutarti a recuperare più in fretta e a riprendere le tue attività preferite... senza pensieri.



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

## leggerezza intestinale per una vacanza ottimale

Il legame tra idrocolonterapia e salute muscolo-articolare  
L'intestino è spesso chiamato il "secondo cervello". Questa dicitura si riferisce alla complessa rete nervosa presente nel tratto gastrointestinale, che interagisce con il cervello centrale e influenza diverse funzioni corporee e mentali. Tale connessione bidirezionale tra intestino e cervello, nota come asse intestino-cervello, è supportata da una vasta rete di neuroni, cellule gliali e neurotrasmettitori che comunicano attivamente tra i due sistemi.

L'intestino è direttamente connesso al rilascio ormonale e alle condizioni del sistema immunitario, quest'ultimo influenzato, tra l'altro, dalle nostre situazioni di stress. È facile a questo punto comprendere il ciclo a cui il cervello e intestino in sinergia riescono a dare vita; basti pensare che l'intestino, pur avendo un solo decimo dei neuroni del cervello, lavora in modo autonomo, aiuta a fissare i ricordi legati alle emozioni e ha un ruolo fondamentale nel segnalare gioia e dolore.

La disbiosi intestinale, uno squilibrio nel microbiota intestinale, può manifestarsi con sintomi neurologici attraverso l'asse intestino-cervello. Questi sintomi possono includere ansia, depressione, nebbia mentale, difficoltà di concentrazione e disturbi del sonno. Sodette patologie apparentemente di secondaria importanza fanno sì che l'intero organismo entri in sofferenza.

Secondo alcuni studi, i disturbi come stanchezza cronica, fibromialgia, problemi digestivi, cutanei, sistema immunitario debole e problemi di peso sono dovuti ad un'anomalia nel microbiota.

### Ma cos'è questo microbiota?

Il microbiota è l'insieme dei microorganismi (batteri, virus, funghi, protozoi) che vivono in equilibrio nel nostro corpo, soprattutto nell'intestino.

Svolge un ruolo fondamentale nella digestione, nella difesa immunitaria e nella regolazione di numerosi processi metabolici e infiammatori. Un microbiota sano è essenziale per il benessere generale.

Il microbiota può quindi essere descritto come il fondamento della nostra salute. Per ottenere una vera sensazione di leggerezza – fisica e mentale – è quindi essenziale partire da una detossinazione profonda dell'intestino. In questo contesto, l'idrocolonterapia si presenta come uno strumento efficace per la pulizia profonda del colon, facilitando l'eliminazione delle tossine e il riequilibrio della flora intestinale. A essa va associata un'alimentazione bilanciata e un adeguato apporto di probiotici di qualità.

In vista delle vacanze, un intestino in salute significa maggiore energia, miglior capacità digestiva e un umore più stabile. È il momento ideale per prendersi cura di sé e ripartire alleggeriti, dentro e fuori.

Rigenerarsi parte proprio da qui: dall'ascolto del proprio corpo e dalla scelta di trattamenti che puntano al benessere profondo. Rigenera nasce per accompagnarti in questo percorso, anche nei momenti di relax. Perché una vacanza ottimale inizia da un intestino in equilibrio.



**Prenota oggi la tua seduta di idrocolonterapia presso il nostro studio e riscopri la leggerezza dall'interno. Il tuo intestino (e il tuo umore) ti ringrazieranno.**



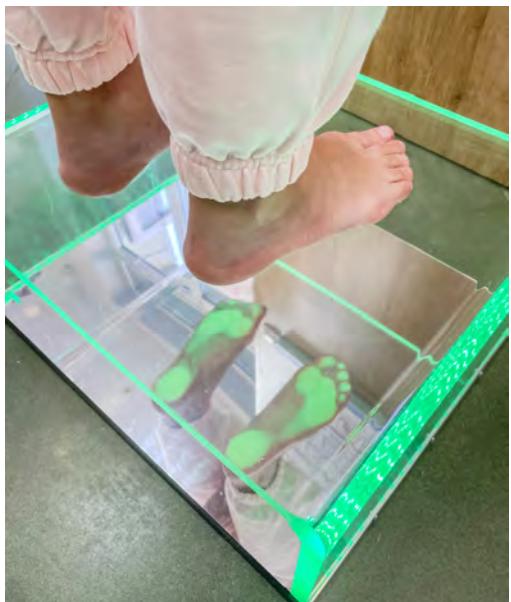
Dr Marco Maccheroni  
Tecnico Ortopedico  
[www.medicinadelpiede.com](http://www.medicinadelpiede.com)

L'esame baropodometrico è una valutazione strumentale che analizza la distribuzione delle pressioni esercitate dal piede durante la stazione eretta e la deambulazione. Questo esame è fondamentale per identificare eventuali alterazioni posturali, squilibri nella distribuzione del peso e problematiche legate alla biomeccanica del passo.

Attraverso l'utilizzo di pedane baropodometriche dotate di sensori ad alta precisione, è possibile ottenere una mappa dettagliata delle pressioni plantari e rilevare parametri come il centro di pressione, il tempo di appoggio e la simmetria del carico.

Una volta ottenuti i dati dell'esame, è possibile procedere alla progettazione di plantari su misura tramite software CAD dedicati. La stampa 3D consente di realizzare plantari personalizzati con elevata precisione, adattandosi perfettamente alla morfologia del piede e alle esigenze cliniche del paziente.

## Esame Baropodometrico e Stampa Plantare 3D



Filamenti utilizzati nella stampa 3D dei plantari:

- TPU (poliuretano termoplastico): materiale flessibile, resistente all'usura e ideale per assorbire gli impatti, molto usato per la parte inferiore del plantare.
- PLA (acido polilattico): materiale biodegradabile, utilizzato per creare strutture rigide e leggere.
- Nylon: resistente, leggermente flessibile, adatto per plantari che richiedono elevata durabilità.
- Filamenti compositi con fibre di carbonio: offrono grande rigidità e leggerezza, adatti per specifici supporti ortesici.

La combinazione di esame baropodometrico e stampa 3D rappresenta una soluzione moderna e altamente personalizzabile per il trattamento di patologie del piede, migliorando il comfort e la qualità della vita del paziente.



## Estate? parliamo di: idratazione, sport, caldo, perdita di liquidi e non solo

Lello Zottoli  
 Divulgatore Sportivo  
 3385882256  
 Ptcenterzottoligym  
 Fonte Di Roccadaspide Salerno Italy



**L'ACQUA E' FONDAMENTALE  
 PER LA VITA SULLA TERRA!  
 SVOLGE UN RUOLO CRUCIALE NEI PROCESSI  
 BIOLOGICI , NEGLI ECOSISTEMI E NELLE  
 ATTIVITA' UMANE.**

L'uomo può sopravvivere senza cibo per alcune settimane, ma senza acqua non più di qualche giorno: essa è indispensabile per la vita, quindi l'organismo cerca di mantenere una quantità costante di liquidi nell'ambiente intra ed extra cellulare attraverso un continuo equilibrio tra apporto e cessione. In condizioni fisiologiche basali (di riposo), alla temperatura ambiente (18-20°) le perdite di acqua sono inferiori ad 1ml/min. Con l'attività fisica e l'aumento della temperatura ambiente queste perdite dovute soprattutto alla sudorazione possono arrivare a 15-25ml/min.

Il bambino è particolarmente a rischio di carenza per la maggior percentuale di acqua corporea e per il suo più veloce turnover.

Per l'anziano vale lo stesso, in quanto lo stimolo della sete si attenua con l'avanzare dell'età.

Lo sportivo idem , per la maggior quantità di sudore prodotta durante l'attività sportiva.

Si calcola che nel soggetto che pratica attività fisica sportiva sia necessario, oltre al classico 1 ml di acqua per ogni caloria di dispendio energetico, un ulteriore supplemento a compenso della sudorazione indotta dallo sforzo e dal caldo.

Durante l'esercizio fisico l'aumentata produzione di energia da parte delle cellule muscolari porta l'individuo ad incrementare la propria temperatura corporea.

Questo eccesso di calore rappresenta un fattore limitante sulla prestazione sportiva e dev'essere eliminato.

Vengono pertanto messi in atto taluni meccanismi di compensazione adatti a mantenere la temperatura corporea entro i limiti fisiologici naturali (37° circa):

Prima dell'esercizio fisico, la somministrazione di liquidi deve essere importante per garantire uno stato di idratazione ottimale nel momento dello sforzo.

L'apporto di 1/4 di litro ogni 15 minuti può comunque essere considerato ottimale.

Dopo l'esercizio, risulta importante assumere liquidi per evitare l'ipodratazione cronica, per permettere il recupero delle scorte di glicogeno ed in generale per ristabilire una situazione di equilibrio interno all'organismo.

"Si possono bere al massimo circa 9,5 litri di acqua al giorno. Superata questa soglia possono insorgere problemi anche piuttosto seri per la salute dovuti a marcata alterazione delle concentrazioni degli elettroliti nei fluidi organici (iponatremia). Esemplare il caso di una atleta morta, per encefalopatia iponatremica, durante la maratona di Boston per avere bevuto 15 litri di fluidi durante le 5-6 ore della sua corsa."

### CONSIGLIO UTILE:

Teniamo conto che con il caldo la perdita ELETTROLITICA e' marcata.

Quindi non fatevi mancare .. magnesio e potassio! (ANCHE vit C ed E)

La spossatezza e' dietro l'angolo .. qualche bustina al giorno migliorera' notevolmente la vostra condizione.

**BUONA ESTATE A TUTTI  
 PRATICATE SEMPRE "SPORT E GENTILEZZA"**



### Martina Carola

Insegnante di Yoga, docente presso la Medical Breath 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

Quanti di voi hanno amici che, superata la soglia dei trenta o quarant'anni, iniziano a lamentare i primi dolori da "vecchiaia"? Si scherza sull'agilità perduta, ma la verità è che spesso si avverte una crescente fatica nel muoversi con scioltezza. E con un'estate sempre più estrema per via dei cambiamenti climatici, anche il corpo più allenato si ritrova messo alla prova.

È vero: il nostro fisico va incontro ad un naturale decadimento con il passare degli anni. Ma questo non significa rassegnarsi al declino. Possiamo - e dovremmo - allenare il corpo per conservare agilità, equilibrio ed esplosività nei movimenti, soprattutto in età avanzata. Le scelte che facciamo oggi in termini di movimento, influenzano profondamente la nostra qualità di vita futura.



## RIGENERARSI attraverso il movimento

Un esempio interessante arriva da uno studio brasiliano del 2002, condotto su 2.000 persone tra i 50 e gli 80 anni, osservate per sei anni. I ricercatori scoprirono che la difficoltà nel rialzarsi da terra senza usare le mani era associata ad un rischio di mortalità più elevato. La conclusione era chiara: "Godere di una buona libertà di movimento è fondamentale per svolgere con facilità molte attività quotidiane — come piegarsi o alzarsi — gesti semplici ma essenziali per mantenere una buona qualità della vita nel lungo termine."



Scommetto che alcuni di voi in questo momento stanno provando a rialzarsi da terra senza mani! Ma non si tratta solo di questo gesto. Il vero punto è che molte capacità che diamo per se stesse con l'età... possono essere allenate e mantenute.

### La chiave? Movimento consapevole

Tutto parte dalla propriocezione, ovvero la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio. È una funzione e va allenata, proprio come la forza o la resistenza. E quando al movimento si unisce il respiro consapevole, si crea una sinergia potente: respirare e muoversi insieme favorisce equilibrio, mobilità articolare, stabilità, capacità di recupero e resistenza mentale.

Allenare stimoli specifici — come la coordinazione, la fluidità nei passaggi da una posizione all'altra, o il controllo dell'equilibrio — diventa una forma di prevenzione attiva contro molte problematiche muscoloscheletriche.

### In conclusione

Muoversi bene non è una questione di età, ma di consapevolezza e intenzione. Ogni gesto può diventare un atto di cura, ogni respiro può rigenerare. Non serve fare tanto, l'importante è fare con attenzione e iniziare... oggi.



### **1. Il caldo può peggiorare i dolori articolari?**

Sì, il caldo può influire negativamente su chi soffre di artrosi o patologie articolari croniche. Le alte temperature favoriscono la vasodilatazione, che può portare a gonfiore e senso di pesantezza, soprattutto nelle articolazioni già infiammate o usurate. Inoltre, la tendenza a ridurre il movimento durante i giorni più caldi può aumentare la rigidità muscolare e articolare. Per contrastare questi effetti è importante mantenere un'adeguata idratazione, scegliere attività dolci come il nuoto o lo stretching, ed evitare di esporsi al sole nelle ore centrali della giornata.

### **2. Perché le tendiniti sono più frequenti in estate?**

In estate aumenta la voglia di muoversi e di praticare sport all'aperto, ma un incremento improvviso dell'attività fisica, senza un'adeguata preparazione, può mettere a rischio i tendini. Scarpe poco adatte, superfici irregolari (come la sabbia o i sentieri di montagna) e la disidratazione rendono i tessuti meno elastici e più vulnerabili agli sforzi. È fondamentale riscaldarsi prima dell'attività, incrementare gradualmente l'intensità dell'allenamento e idratarsi in modo corretto per prevenire infiammazioni fastidiose come la tendinite.

### **3. PRP e acido ialuronico possono essere fatti anche nei mesi estivi?**

Sì, le infiltrazioni di PRP (Plasma Ricco di Piastrine) e di acido ialuronico sono trattamenti ambulatoriali sicuri e ben tollerati anche in estate. Anzi, sono particolarmente consigliati in questa stagione perché preparano le articolazioni ad affrontare al meglio camminate, sport e

attività all'aperto, riducendo il rischio di infiammazioni e rigidità. Non richiedono tempi di recupero particolari e permettono di tornare subito alle normali attività, con la tranquillità di avere articolazioni più idratate e protette.

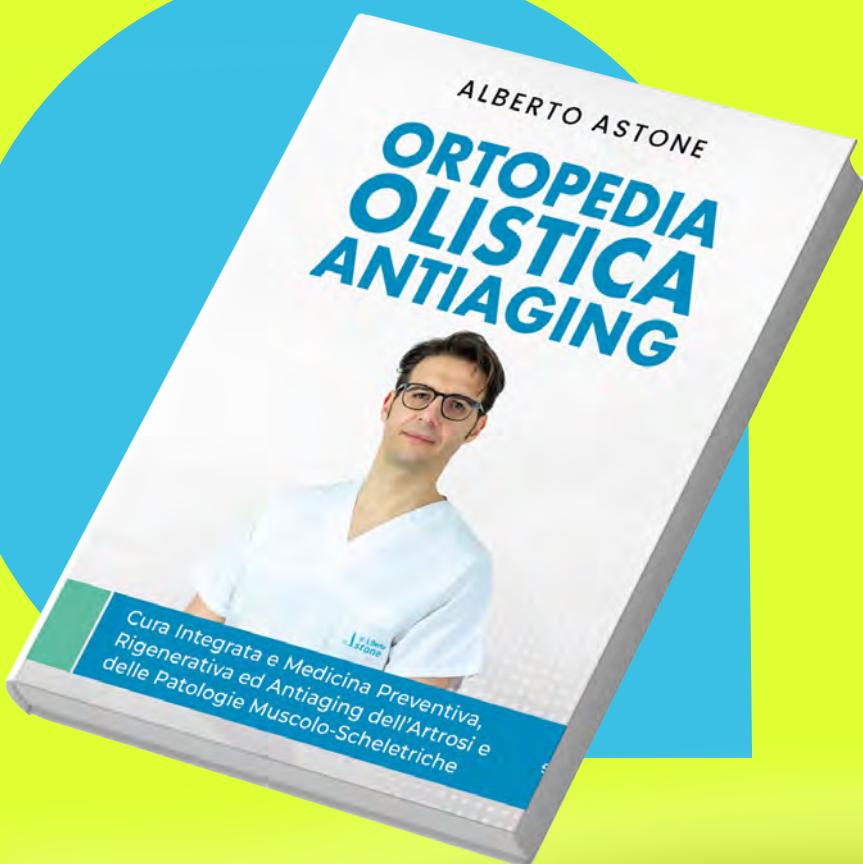
### **4. A cosa servono le infusioni endovenose (IV Therapy) in estate?**

Le infusioni endovenose sono un valido alleato per reintegrare rapidamente i liquidi, i sali minerali e le vitamine persi con la sudorazione e lo sforzo fisico tipici dei mesi estivi. Aiutano a combattere affaticamento, spossatezza, crampi muscolari e favoriscono un recupero più rapido dopo allenamenti intensi o giornate di attività all'aperto. Grazie a una miscela bilanciata di eletroliti, vitamine e antiossidanti, l'IV Therapy è indicata anche per chi vuole sostenere il sistema immunitario e mantenere alto il livello di energia durante le vacanze.

### **5. Come posso proteggere le mani e i piedi durante le vacanze attive?**

Le mani e i piedi sono spesso messi a dura prova durante le attività estive: camminate lunghe, escursioni, sport con racchette o semplicemente l'uso di calzature poco adatte possono causare dolori, vesciche o veri e propri traumi. Per prevenirli, è importante scegliere scarpe con buon supporto plantare e impugnature ergonomiche per gli sport di presa. Riscaldarsi prima dell'attività e utilizzare protezioni (come fasce o guanti) può ridurre il rischio di lesioni. Infine, ascoltare il proprio corpo e fermarsi ai primi segnali di dolore è fondamentale per evitare problemi più seri.

# ACQUISTA IL LIBRO DEL DOTT. ALBERTO ASTONE



LINK AMAZON