

UNA FONTE DI CONSIGLI

Le distorsioni della caviglia



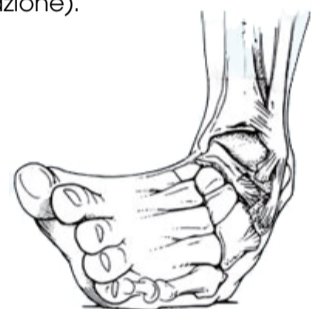
Le lesioni capsulo-legamentose dell'articolazione tibio-tarsica sono uno degli infortuni più diffusi, sia tra gli sportivi, sia tra i soggetti più sedentari; basti pensare che da sole rappresentano circa il 20% di tutti gli infortuni sportivi! Avviene a causa di sollecitazioni importanti che coinvolgono principalmente i legamenti della caviglia. I legamenti sono delle strutture resistenti, come delle corde, che mantengono in buona stabilità le ossa, ma consentono allo stesso tempo il necessario movimento articolare. Il meccanismo più comune della distorsione è un movimento di rotazione interna della caviglia (supinazione).



CLASSIFICAZIONE

I traumi distorsivi dell'articolazione tibio-tarsica sono distinguibili in base al compartimento legamentoso interessato; potremo parlare di distorsioni con lesione dei legamenti esterni, distorsioni con lesione dei legamenti mediali, o distorsione con lesione della sindesmosi tibio-peroneale. Le lesioni del comparto laterale, le più numerose come già detto, sono classificate in:

- > **lesioni di primo grado** (lesione parziale del Legamento Peroneo Astragalico Anteriore)
- > **lesioni di secondo grado** (rottura completa del Legamento Peroneo Astragalico Anteriore e stiramento del Legamento Peroneo Calcaneare)
- > **lesioni di terzo grado** (rottura completa del Legamento Peroneo Astragalico Anteriore e del Legamento Peroneo Calcaneare).



Nel caso in cui questa sollecitazione si verifica più rapidamente o più fortemente di quanto i muscoli possono contrastare il movimento anomalo, i legamenti saranno sottoposti ad una trazione eccessiva. Una trazione persistente sui legamenti può romperli o disinserirli parzialmente dall'osso.

DIAGNOSI

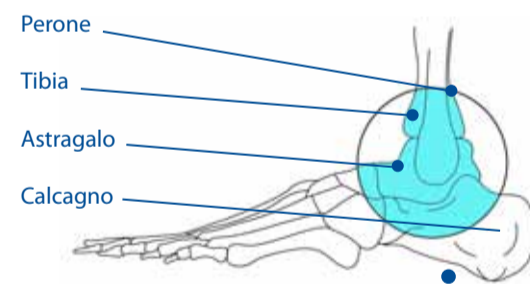
La diagnosi di una lesione capsulo-legamentosa di caviglia è effettuata unendo insieme informazioni differenti. Un aspetto importante è la descrizione del movimento che ha causato il trauma, così come sapere dal soggetto se in passato ha già accusato traumi simili alla stessa articolazione; non solo, ma anche il dolore e l'eventuale zoppia permettono una prima valutazione del danno. Per una valutazione più approfondita e dettagliata bisogna ricorrere a test clinici oggettivi, come la valutazione, da parte di personale specializzato, dell'edema, della limitazione funzionale, dell'eventuale positività al Test del cassetto. Infine, esistono accertamenti strumentali, come gli Rx, gli Rx in stress e la Risonanza Magnetica, che permettono una valutazione strumentale del danno procurato dalla lesione.

TRATTAMENTO

Come detto una lesione distorsiva deve sempre essere valutata da personale specializzato ed esperto. È però possibile, seguendo la giusta strategia d'intervento, ridurre al minimo i danni collegati al trauma e permettere un miglior recupero successivo, con un più rapido ritorno ai massimi livelli prestativi. Questa strategia è riassunta dall'acronimo inglese RICE, le cui lettere significano Rest (riposo), Ice (ghiaccio), Compression (compressione) ed Elevation (sollevamento). L'obiettivo di tutto ciò è ridurre al minimo il dolore ed il gonfiore. Spetterà poi al personale specializzato orientare nelle successive 48-72 ore il trattamento, indicando le terapie fisiche e farmacologiche più adeguate, nell'attesa di cominciare il vero e proprio recupero funzionale o di orientarsi verso la chirurgia.

PREVENZIONE

Le distorsioni di caviglia sono lesioni a forte rischio di recidiva, questo spiega perché sia così importante prevenirle, non solo per quanto riguarda il primo trauma, ma anche per evitarne il ripetersi su una struttura già lesionata. Esistono diversi studi in cui è sottolineata l'importanza di eseguire esercizi specifici di propriocezione e di utilizzare supporti meccanici esterni (più o meno rigidi) del comparto laterale della caviglia per prevenire le distorsioni. In realtà l'uso di questi supporti meccanici esterni dovrebbe essere limitato alle fasi immediatamente successive al trauma, quando ancora esistono condizioni d'alterata stabilità sia anatomica, sia funzionale. In seguito, con l'esecuzione di esercizi specifici di riattivazione propriocettiva e con il completo ripristino della stabilità funzionale, bisognerebbe ridurre l'uso di questi supporti alle sole attività con elevato rischio di trauma distorsivo, come gli sport che richiedono un gran numero di salti. In tutti gli altri casi, l'uso prolungato degli stabilizzatori artificiali comporta un peggioramento paradossale della capacità di controllo. Prima di tornare all'attività sportiva si dovrebbe essere in grado di correre e fare uno sprint in linea retta con facilità, così come fare figure ad otto o cambi di direzione senza avvertire alcun dolore.



ORARI APERTURA:

Dal Lunedì al Venerdì

Orario continuato
dalle 8.30 alle 21.00

Sabato

Mattina: 8.30 - 12.30



Via Enrico Fermi, 30/A
31010 Asolo (TV)
Tel. +39.0423.55100

info@lepleiadiclub.com
www.lepleiadiclub.com

LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE PARLANO

Anno 2 - Numero 4

Aprile 2012

L'acqua per noi!



L'EDITORIALE

Recentemente ho partecipato a un convegno a Bologna che mi ha profondamente colpito, non tanto per gli importanti contenuti sviluppati ma per le sensazioni positive che ho percepito all'interno di un settore che si è sempre preoccupato di "sfornare" nuovi attrezzi e nuove formule per sopravvivere in un mondo di apparenza. Entusiasmante la profonda analisi che gli operatori del settore stanno facendo, cambiando il proprio punto di vista, sviluppando aspetti che fino a ieri erano ritenuti secondari e che invece, il nostro attuale corso degli eventi porta alla ribalta come primari. Parleremo di aria, di acqua, di ambiente, di rispetto per la natura e per il nostro corpo. Tante le cose da fare ma sono convinta, insieme ai miei soci, che anche nel piccolo si possa operare con attenzione e sensibilità per contribuire alla formazione di una nuova cultura sociale e ambientale. Ed è proprio nell'acqua che continuiamo a proporre corsi sempre più coinvolgenti come l'approccio dei bimbi all'immersione ed a breve sarà disponibile anche il calendario con tutti gli orari e le specifiche necessarie da conoscere per divertirsi con questa fantastica attività. Sempre in questo numero Fonte Medica affronta un tema tanto importante come le distorsioni della caviglia, uno degli infortuni più diffusi tra la popolazione di sportivi e non. Sugeriremo alcune strade per prevenire o curare questo problema. Auguro buona lettura a tutti.

Barbara

L'acqua è una delle risorse più preziose del nostro Pianeta ma ora è diventata anche una delle più rare; malgrado questo dato inconfutabile, l'uomo non ha ancora compreso che la sua disponibilità non è infinita, ma solo rinnovabile! L'acqua si rinnova continuamente attraverso il suo ciclo naturale che purtroppo si è modificato a nostro sfavore a causa dell'inquinamento. Nel 2003 l'ONU ha dichiarato che: "L'acqua è uno dei diritti umani fondamentali" e nel 2008 al termine dell'Expo in Spagna, è stato presentato un documento che prende il nome di "Carta di Saragozza", dove si sottolinea il "Diritto all'acqua come bene indispensabile e irrinunciabile per la sopravvivenza dell'umanità". Il testo rappresenta una sintesi del lavoro che gli esperti internazionali hanno compiuto in tre mesi di conferenze e dibattiti dove la risorsa idrica è stata definita: "Oro Blu". Purtroppo la situazione attuale è drammatica: 1,4 miliardi di persone non hanno acqua potabile a sufficienza, 1 miliardo beve acqua non sicura, 3,4 milioni di persone muoiono ogni anno per malattie trasmesse dall'acqua. Valerio Calzolaio, l'esperto della Commissione contro la desertificazione, è convinto che per l'acqua si dovrà mettere a punto un processo simile a quello avviato dal protocollo di Kyoto per le emissioni di anidride carbonica: quando un bene indispensabile come l'acqua e l'aria pulita comincia a scarseggiare lo spreco e l'inquinamento vanno penalizzati, solo in questo modo possiamo aiutare l'ambiente, cioè tutti noi! Da qui, dalla certezza di un diritto internazionale, si deve partire per mettere fine alle "falle" che caratterizzano il sistema, presenti non solo nel Sud ma anche nei paesi del Nord del mondo. Perché in Italia in media si consumano 215 litri di acqua pro-capite al giorno, quando si può vivere in modo dignitoso consumandone al massimo 120? Perché si devono conti-

nuare a scaricare i nostri sciacquoni con acqua potabile e non si effettua la raccolta differenziata dei reflui?

L'allarme siccità al Nord e la situazione idrologica del Veneto, definita per questo inizio di 2012 quanto mai critica, ci impone delle riflessioni e delle domande alle quali non possiamo sottrarci. La Regione Veneto sta preparando un piano per affrontare l'emergenza siccità, classificata come "grave" dagli uffici dell'Ambiente. Il fiume Piave non è mai stato così tanto secco da un secolo a questa parte e anche l'Adige è un "osservato speciale", soprattutto nel tratto più vicino alla foce. Dobbiamo ammettere che molto spesso basterebbe veramente poco: un pò di attenzione e accortezza nelle azioni quotidiane potrebbero infatti farci risparmiare tanto!

- Alcuni esempi:
- Far funzionare lavatrice e lavastoviglie solo a carico completo;
 - Preferire la doccia al bagno;
 - Non far scorrere l'acqua mentre ci si lava i denti o mentre ci si fa la barba (con queste piccole attenzioni si passerebbe da un consumo di 50 litri ad un consumo di 2 litri);
 - non far scorrere l'acqua mentre ci si insapona (solo con questo si risparmierebbero 2.500 litri l'anno).

A Le Pleiadi, ad esempio, abbiamo scelto di non installare docce o rubinetti "a timer", per offrire un servizio più confortevole, ma importante è rendere tutti consapevoli che facendo una doccia di 3 minuti anziché di 5 si risparmiano in media 40 litri di acqua. E non è poco!

INSIEME...
RISPETTIAMO
LA NATURA!



PORTAMI SEMPRE
CON TE

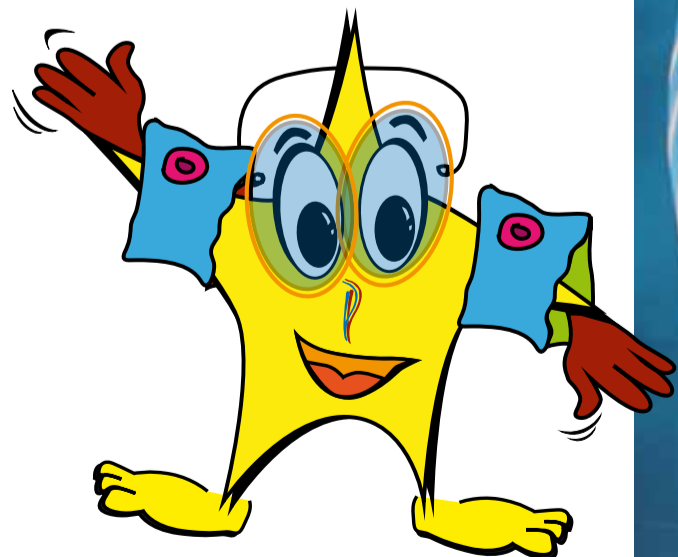
NUOVO CORSO 2012 INTRODUZIONE ALLA SUBACQUEA ...PER BAMBINI!



che non solo diverte e emoziona il bambino e il giovane, ma che anche attraverso l'utilizzo delle attività motorie ha come obiettivo quello di aiutare a favorire la formazione della personalità totale dell'individuo, con riferimento alle aree morfologico funzionale, intellettuale cognitivo, affettivo morale, sociale. Si stimolano i bambini, attraverso giochi o situazioni gioco, indirizzati a codificare le informazioni senso percettive e coordinarle per elaborare ed eseguire progetti motori.

La progressione delle proposte prevede lo sviluppo delle capacità coordinative generali e speciali attraverso esperienze che coinvolgono le componenti affettiva motoria ed il rinforzo al miglioramento dello schema corporeo, al concetto di spazio, al concetto di sé come volume e come emozioni, che possano migliorare la sicurezza e la fiducia in sé e favorire la comunicazione. Il principio fondamentale dell'attività è che tutti devono poter apprendere e dunque poter partecipare. Il corso utilizza il metodo di insegnamento che dal gioco globale e spontaneo e attraverso la scoperta per tentativo ed errore e quella per intuizione si favorisce la scoperta di sé. Inoltre attraverso l'attività si scoprirà l'efficacia del gesto motorio confrontandolo con quelli già in possesso. Attraverso questo approccio, il bambino avrà la possibilità di ottenere

tantissimi vantaggi come per esempio:
- **dimestichezza in acqua e sentimento di libertà** (sarà consapevole della bellezza di muoversi circondati dall'acqua, riuscendo a fare da solo cose incredibili);
- **lavoro di squadra e spirito di gruppo** (riusciranno ad apprezzare il sentimento di appartenenza ad un gruppo per raggiungere assieme gli obiettivi dell'attività/gioco; impareranno l'importanza del concetto di coppia, essenziale nella subacquea, condividendo così la responsabilità dell'addestramento e dell'andare sott'acqua);
- **grande autostima e fiducia personale** (consapevolezza nel muoversi in modo tridimensionale dentro e fuori dall'acqua affinando la coordinazione motoria). Durante il corso i bambini conosceranno e utilizzeranno l'attrezzatura snorkeling oltre che l'attrezzatura di base per le immersioni subacquee. Verranno spiegati e fatti sperimentare ai bambini il corretto utilizzo delle attrezzature, le tecniche di compensazione, di respirazione, e le principali procedure di sicurezza in acqua. Alla fine del programma i bambini saranno in grado, accompagnati dagli istruttori del corso, di muoversi agilmente e responsabilmente sul fondo della piscina, creando interesse per il mondo sommerso che potranno apprendere successivamente attraverso altre esperienze didattiche.

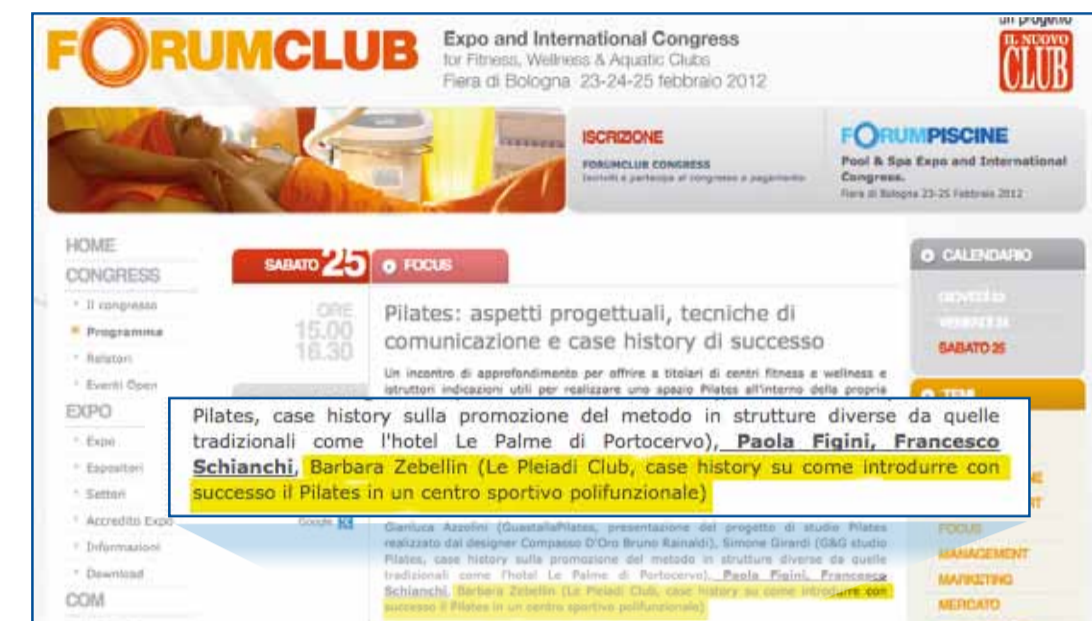


Da sempre il fascino del mondo sommerso ha attirato la curiosità dell'uomo, che in ogni modo e con qualsiasi mezzo ha cercato di sviscerare i suoi profondi segreti. Dapprima semplicemente nuotando, poi, grazie all'utilizzo della tecnologia e delle adeguate attrezzature e conoscenze, quel misterioso mondo è diventato alla portata di tutti...anche di TE, piccolo cucciolo d'uomo, che ora puoi immergerti con noi! Ecco perché abbiamo pensato proprio a voi, bambini e giovani, offrendovi una nuova esperienza ricca di emozioni attraverso un corso di snorkeling ed introduzione alla subacquea. Questo corso è un primo approccio con la subacquea con autorespiratore, in assoluta sicurezza e sotto la diretta supervisione di Istruttori Subacquei Professionisti, finalizzata anche alla conoscenza del regno acquatico e viene rivolto ai bambini dagli 8 ai 12 anni di età. Non è pertanto un corso di didattica tecnica di subacquea, ma un corso con l'obiettivo di avvicinare i bambini alle entusiasmanti attività subacquee, facendoli divertire e accompagnandoli passo dopo passo...o meglio... pinneggiata dopo pinneggiata, in una situazione di gioco favorendo la dimestichezza e la spontaneità sott'acqua, pertanto non verrà ottenuto nessun brevetto che permetta l'attività subacquea del bambino (per questo servono dei corsi specifici). Questa esperienza rientra in un progetto,



LE PLEIADI PARLANO... ... AL FORUM DI BOLOGNA 2012

Forum Club e Forum Piscine è il più importante evento in Italia dedicato ai settori fitness, wellness, piscine e spa. Alla grande area espositiva si affianca un prestigioso e ricco palinsesto congressuale, che si articola in sessioni a pagamento sui temi del marketing, del management, nuovi trend, Pilates ecc... Per gli addetti ai lavori, che operano con qualità e passione, il Forum Club Forum Piscine è da considerare un punto fermo nel calendario dei Meeting annuali da visitare e per Le Pleiadi quest'anno si è rivelato ulteriormente importante dato che la nostra Barbara Zebellin è stata invitata quale relatrice ad uno degli incontri più attesi per il Pilates. Sabato 25 febbraio, dalle ore 15.00 alle 16.30, nella prestigiosa Sala Congressi "Notturmo" della fiera di Bologna si è tenuto infatti un interessante e qualificato incontro a tema: "Pilates: aspetti progettuali, tecniche di comunicazione e case history di successo". Ed è proprio l'ultimo argomento del titolo il motivo per cui Le Pleiadi hanno ricevuto questo prestigioso invito. Una presentazione del Centro, una lunga disamina sulle tecniche e sulle metodiche di



insegnamento, accompagnate da una apprezzatissima serie di consigli agli istruttori presenti da ogni parte di Italia; il tutto accompagnato da slide fotografiche per una miglior "leggibilità" dell'intervento. Grandissimo l'interesse suscitato dagli argomenti sviluppati, tanto che a conclusione dei lavori molti presenti si sono rivolti a Barbara per ulteriori chiarimenti o notizie relative alle metodiche adottate nel nostro Centro. A conclusione dei lavori la moderatrice dell'incontro, Dott.ssa Cristina Zama, ha tenuto a sottolineare anche la qualità del lavoro di comunicazione che Le Pleiadi sostiene attraverso mezzi interessanti come l'House Organ ed il nuovo sito internet. Un ulteriore conferma del bel percorso intrapreso dal nostro Centro e che desideriamo condividere con tutti voi.

Nonno, è vero che mi devo costruire la pensione e che quando avrò la tua età dovrò lavorare se non ci penso prima?



Costruisci oggi il tuo domani con

INA ASSITALIA PRIMO
PIANO INDIVIDUALE PENSIONISTICO

**AGENZIA GENERALE
DI ASOLO**

Via Fabia, 27/2
31010 FONTE TV
tel. 0423/949440
fax 0423/948610
fonte@inaassitaliaasolo.it

INA
Assitalia