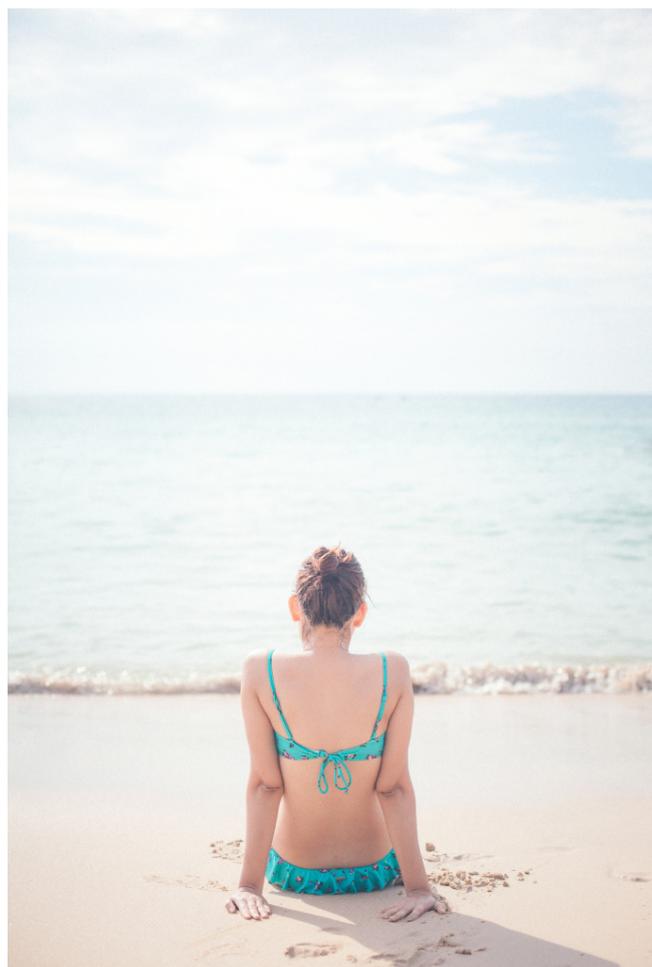




*L'Associazione Italiana Fisioterapisti promuove la campagna di informazione al cittadino per la tutela della sua salute, che avrà il suo culmine nella Giornata Mondiale della Fisioterapia*



Roma, 29 luglio 2016 – La Giornata Mondiale della Fisioterapia - il prossimo 8 settembre - consente ai fisioterapisti di tutto il mondo di celebrare il loro contributo alla salute globale. In Italia l'Associazione Italiana Fisioterapisti (AIFI) unica associazione di categoria riconosciuta dal Ministero della Salute, aderisce in tutte le regioni organizzando eventi per informare il cittadino sul ruolo del fisioterapista nella salvaguardia della propria salute e quanto questa ultima sia messa a repentaglio dall'alta percentuale di abusivi presenti sul territorio.

Ecco i primi consigli utili per la stagione in corso. L'arrivo delle vacanze estive comporta spesso il desiderio di fare sport, di fare camminate in montagna, di mettersi in forma oppure di dedicarsi al relax, alla lettura prolungata, al riposo estremo, sembrerà strano ma in entrambi i casi vi sono dei rischi per il nostro apparato neuro-muscolo-scheletrico che dobbiamo considerare. Il corpo umano si adatta a

moltissime situazioni climatiche e ambientali ma i tempi con cui lo fa non sono sempre veloci.

Il nostro consiglio nel caso desideriate in vacanza fare sport e movimento è di iniziare tutto a piccoli passi. Per esempio, nel caso della corsa cominciate alternando cammino e corsa su un percorso pedonale. Nel caso decidiate di dedicare tanto spazio alla lettura e al riposo fisico non rimanete seduti o coricati a lungo, ogni 20-30' alzatevi e camminate per 10' almeno. Anche se rimane comunque sempre valido il consiglio di camminare almeno 3 o 4 volte la settimana. Il vostro fisioterapista di fiducia saprà darvi consigli ulteriori e precisi per trascorrere le vacanze all'insegna della salute mentale e fisica.

Quali sono le nostre parti del corpo a rischio in questa stagione? Prendiamo per esempio i nostri tendini. Queste strutture sopportano spesso carichi di lavoro importanti (come il tendine di Achille per esempio mentre trasportiamo un divano in coppia ai piani superiori di una casa) ma soffrono le variazioni del carico ovvero se non sono abituato alle corse in montagna, con salite e discese anche impegnative, rischio di 'irritare' un tendine degli arti inferiori e rovinare alla prima uscita le attività sportive vacanziere.

Stessa cosa può accedere a chi decide di correre sulla battigia di tratti di mare lunghi e sabbiosi che sono comunque in pendenza (a volte anche accentuata) e questa, creando squilibri di azione muscolare e perdita della corretta posizione del bacino e della colonna, può provocare sintomi dolorosi in diverse parti del corpo compreso il collo.

Rimanendo al mare è assai frequente riscontrare dolori alla colonna cervicale o lombare causati sia dalla poca attività (spesso sul lavoro ci muoviamo continuamente e in vacanza, di colpo, ci fermiamo e immobilizziamo su sdraio e amache), sia dalle posture inadeguate mantenute a lungo, sia dalla troppa attività e dai movimenti magari 'nuovi' e ripetuti come quelli effettuati durante il windsurf, il beach volley, il rafting e altri sport.

Vi sono poi delle parti tendineo-muscolari 'a rischio' di maggior infortunio per chi non è un abituale sportivo e che si vuole cimentare in qualche sport durante le vacanze. Citiamo il muscolo sovraspinato della spalla che soffre spesso nelle gare di beach volley; il gemello mediale (la parte interna del polpaccio) che dopo i 35 anni è una sede frequente di lesioni per i tennisti, i calciatori e per chi fa sport sulla sabbia; i tendini flessori delle mani per chi arrampica in montagna sulla roccia.

I genitori, di bambini che hanno delle deviazioni alla colonna vertebrale, devono stare attenti a permettere quegli sport che sono utili o comunque non dannosi per lo sviluppo della colonna e, a questo riguardo, il fisioterapista che segue i vostri figli saprà dare giuste indicazioni.

*fonte: ufficio stampa*