



AL MARE O IN MONTAGNA SFRUTTARE LE FERIE PER STARE BENE Per pazienti afflitti da dolori ecco le attività possibili

Al mare. L'acqua salata rappresenta una risorsa terapeutica naturale e alla portata di tutti per muovere i segmenti operati, per facilitare la riduzione degli edemi [gonfiori] post-operatori e per migliorare la circolazione. I pazienti che hanno subito interventi agli arti inferiori [protesi d'anca, protesi di ginocchio, legamenti di caviglia, ecc...] ai quali il chirurgo di riferimento non abbia sconsigliato l'appoggio dell'arto interessato, possono iniziare a muovere l'articolazione in acqua e ad eseguire delle brevi passeggiate nella stessa [ad esempio 20 minuti bastano per un buon esercizio]. Camminare in acqua scarica il peso corporeo e in più l'effetto freddo-salato aiuta a diminuire l'infiammazione dell'arto dolente. Importante evitare le ore più calde e non continuare mai se l'esercizio peggiora il dolore. Assolutamente controindicata invece se la cicatrice chirurgica non è ancora formata o se vi sono ferite aperte. Anche tutti i pazienti che soffrono di artrosi agli arti inferiori possono beneficiare dall'esercizio in acqua. La camminata sulla sabbia è da prendere in considerazione in un secondo momento post-operatorio ovvero quando sull'arto operato il chirurgo concede il carico totale: consigliata per brevi periodi [10/15 minuti sono sufficienti] permette di stimolare le fini terminazioni nervose che si trovano nei legamenti, nelle capsule articolari e nei tendini "risvegliando" così quei circuiti nervosi che sono stati compromessi dall'intervento chirurgico facilitando i tempi e la qualità del recupero funzionale. E' importante anche in questo caso non forzare mai oltre la soglia del dolore. Anche i pazienti con mal di schiena o quelli operati ad esempio per un'ernia del disco possono trarre vantaggio dall'esercizio in acqua. Semplicemente mobilizzando la colonna vertebrale con piccole flessioni ed estensioni in acqua, si facilita il metabolismo del disco intervertebrale, prevenendone la degenerazione e tonificando la muscolatura attorno ai dischi lombari degenerati. Anche in questo caso bastano 10/15 minuti al giorno per ottenere ottimi risultati.

In montagna. Le possibilità terapeutiche in questo caso si riducono sensibilmente [anche se non dobbiamo dimenticare che chi ha la possibilità e non teme il freddo dell'acqua può effettuare gli stessi esercizi che si fanno al mare in un lago di montagna]. Alle passeggiate nei boschi si deve porre un po' più attenzione in quanto chi soffre di patologie agli arti inferiori o alla colonna lombo-sacrale può peggiorare la situazione clinica. Importante non insistere mai se il dolore aumenta durante o dopo la camminata, scegliere sentieri pianeggianti o con lievi pendenze. E' importante eseguire brevi tratti, fermarsi di tanto in tanto, procedere a passo lento evitando il più possibile terreni accidentati. Anche in questa situazione è fondamentale non continuare se il dolore aumenta. Un ottimo esercizio è invece, nei pazienti con problemi artrosici o operati ad articolazioni agli arti inferiori [es: protesi di ginocchio e anca] l'esercizio in bicicletta. Anche in questo caso si elimina il fattore peso facilitando così il recupero articolare, metabolico e muscolare. E' importante che la bicicletta venga utilizzata a sellino alto [in modo da non eseguire escursioni articolari troppo ampie], senza forzare [evitare saliscendi pendenti], evitando terreni accidentati. Non altrettanto consigliata è invece per chi soffre di mal di schiena importanti in quanto sia l'immobilità della colonna vertebrale che le vibrazioni possono acuire dolori e peggiorare il quadro clinico. A tutte le persone senza problemi specifici, viene consigliata una attività sportiva moderata. Bene il nuoto, la corsa leggera, la cyclette, la camminata [ottimo esercizio è il Nord Walking] e qualsiasi attività aerobica che eviti gli sforzi eccessivi. Deve essere eseguita per almeno 30/40 minuti e per 2/3 volte la settimana.

I CONSIGLI DEL MEDICO

I pazienti afflitti da dolori osteoarticolari cronici [artrosi] o che hanno subito interventi chirurgici e devono iniziare la fisioterapia per riacquistare la funzionalità dell'articolazione operata, spesso sono disorientati nel periodo estivo, il Dott. Massimiliano Sacchelli, Fisiatra che visita presso C.T.R. di Via Fratelli Cervi 59 a Reggio Emilia, offre qualche utile indicazione per migliorare le proprie condizioni anche durante le vacanze. "Le domande che più frequentemente mi vengono rivolte in questo periodo, spiega il Dott. Sacchelli, sono le seguenti: posso andare in vacanza anche se ho fatto un intervento chirurgico? Quali cose posso fare e devo evitare? Posso nuotare? Camminare fa bene?". Il caldo fa spesso desistere i pazienti stessi ad effettuare la riabilitazione nei centri specializzati. A volte, inoltre, i dolori insorgono proprio nel periodo di ferie. Come ci si deve comportare quindi? E' importante sapere che le ferie al mare e in montagna non sono controindicate in tutte le situazioni ma anzi in molti casi possono essere sfruttate a proprio vantaggio. Io consiglio sempre in queste situazioni di utilizzare il tempo libero per ritagliarsi dei piccoli spazi temporali per il proprio problema specifico.