

Talamonti

INNOVATE TO WIN



Il FISIOTERAPISTA
La terapia

PREVIENE
GLI
INFORTUNI!

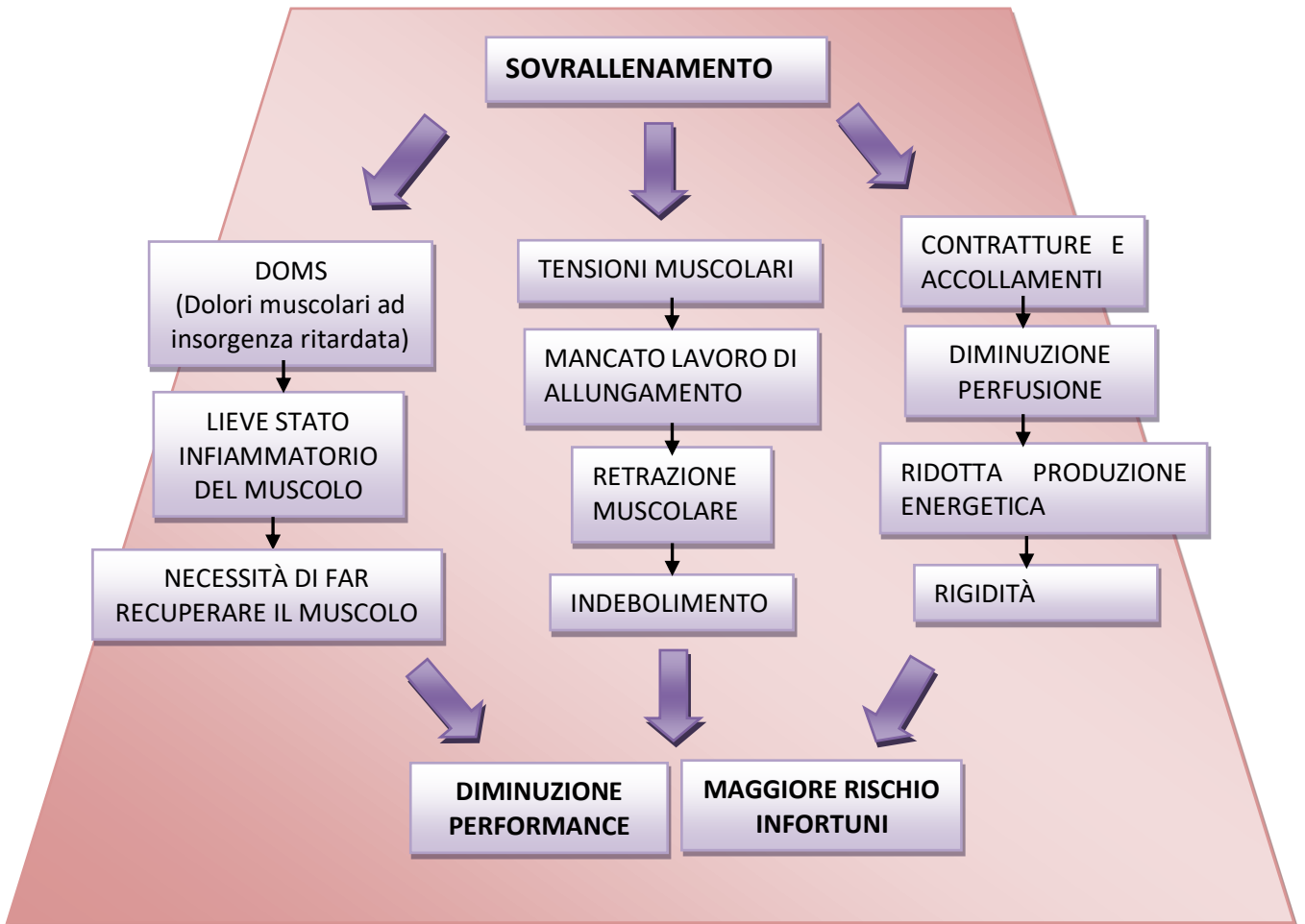


MIGLIORA
LA TUA PERFORMANCE
SPORTIVA!



INNOVAZIONE E METODO

PREPARAZIONE FISICA-SPORTIVA E PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI



Nella preparazione sportiva intensa volta al miglioramento funzionale e al potenziamento muscolare sono alti i rischi di sovrallenamento. Diventa quindi di fondamentale importanza un corretto protocollo di allenamento che valuti i progressi muscolari e che sia in grado di prevenire e di far fronte ad eventuali problematiche che minano la performance dello sportivo e aumentano il rischio di infortuni.

Il corretto percorso di preparazione sportiva

Affinché il programma di allenamento soddisfi le necessità dello sportivo e allo stesso tempo prevenga e risolva problematiche connesse al rischio infortunio è necessario un protocollo ben preciso:

- **Una valutazione morfologica-posturale dello stato di ingresso dello sportivo (VALUTAZIONE, INDIRIZZO)**
- **Un adeguato approccio preventivo-terapeutico (RIEDUCAZIONE, RIEQUILIBRIO E RISOLUZIONE)**
- **Sinergia con terapia compressiva (CONTINUITÀ)**
- **Monitoraggio periodico morfologico-posturale (VERIFICA)**
- **Gestione e mantenimento dei risultati ottenuti (MANTENIMENTO)**

La valutazione morfologica-posturale dello stato di ingresso dello sportivo porta alla generazione di un modello tridimensionale contenente informazioni morfologiche e posturali con dati di superfici, volumi, diametri degli arti inferiori e del bacino del paziente.

Il processo di valutazione permette di:

- Ottenere dati quantitativi e qualitativi sulle masse muscolari in modo da evidenziare su quali intervenire con allenamento mirato
- Valutare eventuali alterazioni posturali degli arti e del bacino che possono portare a squilibri dello scarico del peso
- Valutare eventuali tensioni muscolari e sovraccarichi

Le problematiche connesse al sovrallenamento e ai piccoli infortuni legati al sovraccarico coinvolgono diversi sistemi biologici, è quindi necessario un percorso preventivo-terapeutico che:

- Agisca con la stessa “lunghezza d’onda” dei processi fisiologici
- Agisca su tutti i sistemi biologici interessati dalla problematica
- e non solo sul sito poiché il sistema uomo si compone di diversi sottosistemi che cooperano attivamente

L’azione è infatti di tipo **multi target**:

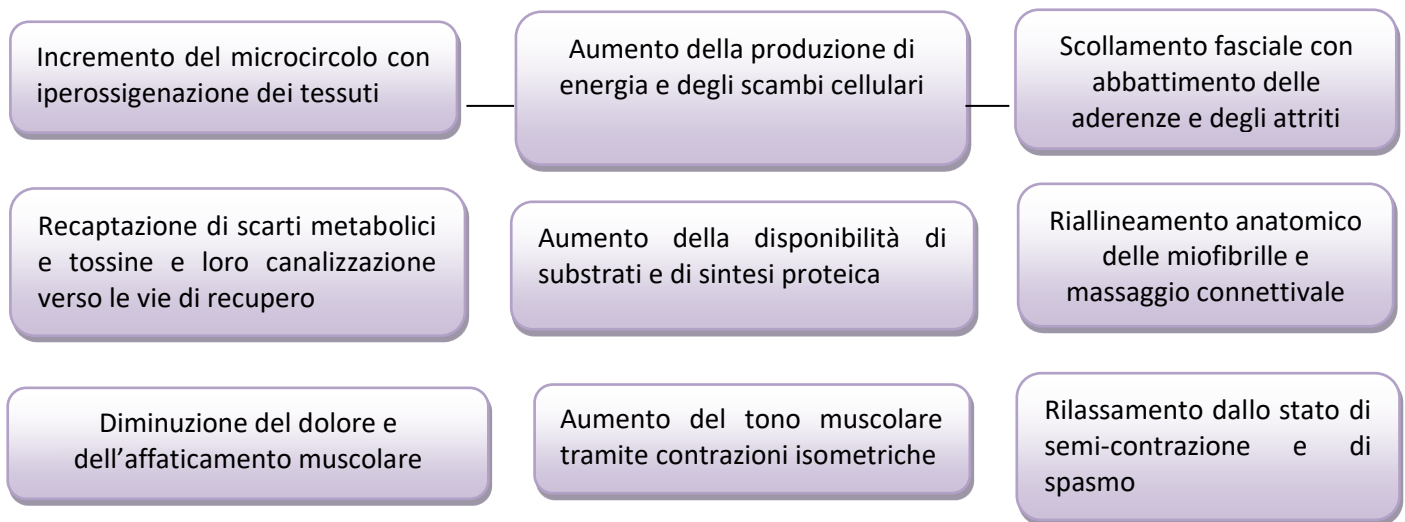
RETE FLUIDA: Aumento della perfusione nel sito della problematica con conseguente migliore ossigenazione e più efficiente attività sistema veno-linfatico.

CONNETTIVO: Abbattimento della congestione e scollamento delle fasce con riduzione della rigidità

MUSCOLO: Aumento della produzione di energia e recupero della coerenza fisiologica delle miofibrille

SISTEMA NEURONALE: riduzione del dolore sia direttamente attraverso una rieducazione al corretto segnale sia indirettamente come conseguenza dell’abbattimento degli accollamenti e degli stati infiammatori

L'approccio preventivo-terapeutico così definito agisce sulla problematica in totale sicurezza ed efficacia poiché è in grado di riportare i tessuti nel loro stato di omeostasi:



La sinergia con la terapia compressiva non fa altro che:

- ottimizzare l'approccio preventivo appena definito accorciando ulteriormente i tempi di recupero
- Incrementare la versatilità della metodica descritta

Affinché però il bendaggio sia sicuro e garantisca al pieno la sua funzione preventiva, si rende necessario conoscere in maniera oggettiva un parametro:

- ➔ La pressione esercitata in un preciso punto anatomico dalla contenzione stessa poiché si tratta di un parametro da cui dipende l'efficacia e la sicurezza del bendaggio.

La fase di monitoraggio dopo un ciclo di allenamento, permette attraverso un'opportuna valutazione morfologica-posturale di:

- Verificare l'efficacia della preparazione sportiva monitorando con precisione l'evoluzione delle masse muscolari tramite volumetria e perimetri (circonferenze) apprezzandone in maniera oggettiva i risultati
- Ottimizzare l'approccio per concentrarsi sui muscoli che hanno risposto meno all'allenamento
- Valutare l'avvenuta risoluzione di tensioni muscolari e l'evoluzione delle problematiche posturali
- Valutare il percorso di preparazione e gestire una scheda di refertazione dello sportivo contenente tutte le informazioni morfologiche delle scansioni precedenti

La terapia di mantenimento permette non solo di conservare i risultati ottenuti, ma di consolidarli e ottimizzarli.

Che si traducono in una efficiente funzionalità muscolare (Maggiore elasticità muscolare) e in un ridotto rischio di infortuni