

Stabio**Terme**



FISIOTERAPIA



Fonte delle Terme SA
Via Bagni 14
CH-6855 Stabio

T +41 91 647 15 65
F +41 91 647 20 98
info@stabioterme.ch

www.stabioterme.ch

FISIOTERAPIA

Per definizione la fisioterapia è l'insieme delle metodiche messe in atto da un fisioterapista per trattare una serie di patologie legate a un disturbo della motricità, delle funzioni corticali superiori, cardio-respiratorie e viscerali.

Le prime tecniche riabilitative di tipo fisioterapico nascono sul finire del XIX secolo prendendo spunto dal progressivo avanzamento delle conoscenze neurologiche. Tuttavia è solo nell'ultimo mezzo secolo che si sono sviluppate le varie metodiche terapeutiche in seno alla fisioterapia.

Terme di Stabio vantano una giovane ed affermata equipe riabilitativa per le cure balneari. La sua professionalità è garantita anche dalla presenza e stretta collaborazione con il Medico fisiatra specializzato in Terapie manuali.

Con un grande impegno i fisioterapisti diplomati si prendono cura delle persone che scelgono di sottoporsi ai trattamenti o migliorare il loro stato di benessere psico-fisico presso questa struttura. Gli obiettivi e tipo di trattamento fisioterapico vengono personalizzati ed al primo posto viene sempre posta la scelta della terapia più appropriata e la soddisfazione finale del paziente. I fisioterapisti diplomati partecipano periodicamente ai Corsi di aggiornamento, seminari e congressi nell'ambito ortopedico e neurologico svolti in Ticino e Lombardia. Non per ultimo il nostro reparto partecipa attivamente alla formazione e preparazione pratica clinica degli studenti in fisioterapia e massaggiatori sul nostro territorio.

Trattamenti

Valutazione funzionale ed impostazione del programma fisioterapico individuale

- Riabilitazione ortopedica
- Riabilitazione neuromotoria
- Riabilitazione respiratoria
- Back school - Scuola della schiena
- MTT - Rinforzo muscolare
- Trazione lombare attiva
- Trazioni cervicali passive o manuali
- Posturologia
- Kinesi terapia
- Taping neuromuscolare
- Bendaggio funzionale
- Terapie fisiche
 1. Tecarterapia
 2. Ultrasuono terapia
 3. Elettrostimolazione muscolare (EMS)
 4. Transcutaneous electric nervous stimulation (TENS) - Stimolazione elettrica transcutanea nervosa
 5. Ionoforesi
 6. Marconi terapia
 7. Vacuum terapia
- Idrokinesi terapia individuale o in gruppo (riabilitazione in acqua)
- Linfodrenaggio con bendaggio (Metodo Vodder)
- Massoterapia
 - Massaggio antalgico
 - Massaggio rilassante
 - Massaggio decontratturale
 - Massaggio sportivo
 - Massaggio trasverso profondo (MTP)
 - Massaggio connettivale riflessogeno
 - Massaggio subacqueo
- Riflessologia plantare

RIABILITAZIONE ORTOPEDICA

Metodologie fisioterapiche delle Terapie manuali; Kinesi terapia; Pompagges fasciale, muscolare ed articolare; esercizi della Back-School e Rieducazione funzionale e posturale...

- Patologie traumatiche, degenerative, reumatiche o congenite
- Esiti: fratture ossee, distorsioni, lussazioni
- Esiti d'interventi chirurgici: protesi ed endoprotesi articolari, riparazione della Cuffia dei rotatori della spalla, riparazione del Legamento crociato anteriore del ginocchio...
- Patologie della colonna vertebrale, Scoliosi idiopatiche...

RIABILITAZIONE NEUROMOTORIA

Metodologie fisioterapiche di Bobath, Kabat, Vojta, Perfetti (esercizio terapeutico conoscitivo) e Rieducazione funzionale

- Esiti di Ictus cerebrali
- Trauma cranico
- Malattie neuro-degenerative (Sclerosi multipla, Morbo di Parkinson...)
- Lesioni del midollo spinale e del sistema nervoso periferico

RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

Metodologie fisioterapiche di disostruzione bronchiale e di allenamento allo sforzo fisico

- Bronco-Pneumopatia Cronica Ostruttiva, Asma Bronchiale...

BACK SCHOOL – SCUOLA DELLA SCHIENA

La Back School si basa sull'eziologia della lombalgia, unisce i contributi della medicina, dell'ergonomia, della psicologia e dell'educazione alla salute per prevenire e curare le algie vertebrali. La Back School si è dimostrata la metodica più efficace e duratura nel trattamento del mal di schiena. E' in un certo senso rivoluzionaria, perché rende il soggetto sofferente di dolori vertebrali non più passivo esecutore di cure prescritte dal medico, ma attivo protagonista del suo trattamento. Egli che è la prima persona interessata diventa anche il primo responsabile.

Grazie alla Back School è possibile:

- acquisire tutte le informazioni utili per imparare ad usare bene la colonna vertebrale ed evitare di azionare il meccanismo che produce il dolore;
- conoscere gli esercizi utili per prevenire e combattere il dolore;
- apprendere le tecniche di rilassamento per raggiungere l'autogestione della propria ansia e delle proprie tensioni;
- acquisire un atteggiamento di fiducia con la capacità di autogestire la propria colonna vertebrale attraverso un impegno personale.

Programma della Back School

Le ricerche hanno dimostrato che solo il 20 % delle lombalgie è dovuto a cause specifiche (patologie del rachide), la maggior parte dei dolori, l'80%, è dovuta a cause non specifiche quali:

1. posture e movimenti scorretti;
2. stress psicologici;
3. forma fisica scadente, sovrappeso, obesità e fumo;
4. insufficiente conoscenza della colonna vertebrale.

Si comprende il motivo per cui il mal di schiena è così diffuso non solo nella popolazione adulta ma anche tra gli studenti: i fattori di rischio appena descritti sono caratteristici della vita moderna nei paesi industrializzati. Per ottenere un'azione efficace non solo nel ridurre il dolore ma anche nel prevenire le ricadute, occorre agire su questi fattori di rischio. Di conseguenza il programma dell'Associazione Back School è articolato su sei cardini.

- 1. Informazione.** E' necessario che ognuno conosca bene com'è fatta la colonna vertebrale, come funziona, qual è il meccanismo che produce il dolore per evitare di azionarlo.
- 2. Ginnastica antalgica e rieducativa.** Il programma di lavoro personalizzato comprende:
 - esercizi utili per automatizzare una corretta postura;
 - esercizi per stabilizzare e proteggere la colonna vertebrale durante gli sforzi;

- esercizi per decomprimere i dischi intervertebrali;
 - esercizi di compenso per riequilibrare la colonna vertebrale quando l'attività lavorativa o sportiva costringe a posizioni o movimenti che alterano le curve fisiologiche;
 - esercizi di mobilizzazione e di allungamento muscolare.
- 3. Uso corretto della colonna vertebrale.** Vengono analizzate le posizioni e i movimenti quotidiani e vengono proposti i consigli e i sussidi ergonomici per agevolare l'uso corretto del rachide nell'attività lavorativa e nel riposo.
- 4. Tecniche di rilassamento.** Essendo lo stress, l'ansia, la tensione eccessiva causa importante di dolori vertebrali, le tecniche di rilassamento costituiscono un cardine fondamentale del programma.
- 5. Alimentazione e stile di vita.** Questo cardine si prefigge di agire sui fattori di rischio legati al sovrappeso, all'obesità, al fumo e all'abuso di caffeina.
- 6. Consuetudine alle attività motorie.** Costituisce il completamento del programma: il soggetto riesce non solo a eliminare il dolore, ma anche le limitazioni conseguenti al dolore che spesso favoriscono abitudini di vita sedentarie. Gli obiettivi che ci prefiggiamo di raggiungere sono:
- la consuetudine ad eseguire gli esercizi di ginnastica quotidianamente, a casa o nelle pause lavorative;
 - praticare una idonea attività motoria, ricreativa o sportiva, preferibilmente in ambiente naturale, all'aria aperta.

Il programma di esercizi è utile non solo per alleviare il dolore, ma serve anche da preparazione atletica per le attività sportive. Praticare uno sport idoneo è il miglior coronamento della riabilitazione: permette di recuperare il piacere per il movimento e di riscoprire le funzioni di cui il proprio corpo è capace.

MTT – RINFORZO MUSCOLARE

Il reparto possiede anche una Moderna palestra attrezzata con dei macchinari di ultima generazione di tipo aerobico (cyclette, tape roulant, tread-mill, steps...), di tipo non aerobico (macchine per il rinforzo e la tonificazione muscolare) e una varietà degli ausili per poter svolgere con efficacia una riabilitazione propriocettiva.

TRAZIONE LOMBARE ATTIVA

Una particolarità del reparto è anche la possibilità di eseguire la Trazione Lombare Attiva sul lettino specifico. La TLA è una tecnica originale di trattamento fisioterapico del dolore lombare e sciatico. Si praticano particolari esercizi associati ad una mobilizzazione meccanica della colonna lombare. La terapia riabilitativa con TLA riesce ad ottenere ottimi risultati in una quota significativa di pazienti.

TRAZIONI CERVICALI PASSIVE O MANUALI

Trattamento volto a distendere e sciogliere le vertebre cervicali esercitando una forza in senso contrario rispetto alle forti pressioni che agiscono lungo l'asse del rachide, allo scopo di ampliarne lo spazio intervertebrale. Le trazioni possono essere eseguite tramite una forza manuale o meccanica e possono essere continue o intermittenti. In particolare, sono consigliate le trazioni manuali di tipo continuo, che hanno il vantaggio di consentire al paziente maggiore tranquillità e sicurezza.

Trazioni manuali:

Il paziente viene posizionato supino, con l'operatore posto alle spalle che esercita una presa bimanuale del capo ed esegue la trazione sfruttando il peso del corpo, per ottenere una maggiore e uniforme forza distraente.

POSTUROLOGIA

La posturologia è una branca relativamente recente della medicina; che studia l'essere umano nel suo complesso ed in particolare come questo si pone in relazione allo spazio, alle cose ed alle persone che lo circondano.

A determinare la postura che il soggetto assume entrano in gioco non solo numerosi fattori di tipo strutturale ma rivestono una grossa importanza fattori di tipo metabolico e soprattutto psichico, pertanto nello studio della postura non si possono trascurare questi aspetti non strumentali ma bisogna considerare il soggetto da un punto di vista globale.

La postura di un soggetto non deve essere intesa solo come la posizione del corpo nello spazio, bensì ha un valore più profondo poiché è una via di comunicazione extravertebrale dell'organismo che manifesta l'integrazione che riesce a trovare in ciò che lo circonda.

Lo studio della postura quindi ci può fornire delle indicazioni preziose sul paziente e sulla sua patologia in quel determinato momento della vita. Lo scopo della posturologia è la diagnosi e la terapia delle disfunzioni del sistema posturale sulla base di un modello diagnostico globale che consente di correlare e integrare le valutazioni cliniche specifiche quali quella neurologica, oculistica, ortopedica, fisiatrice, odontoiatrice, ecc.

KINESI TERAPIA

La kinesi terapia è una particolare terapia manipolativa usata in fisioterapia che si prefigge la riabilitazione e la rieducazione funzionale di singoli muscoli o gruppi muscolari o dell'intero organismo.

La Kinesi terapia si divide in:

- **Kinesi terapia passiva:** in questo caso il terapeuta esercita sul paziente, che resterà passivo, tecniche particolari al fine di gestire in modo appropriato il movimento della parte del corpo da trattare.
- **Kinesi terapia attiva:** in questo caso, invece, è lo stesso paziente che agisce in modo attivo sotto la direzione e la supervisione del terapeuta che gli farà eseguire gli esercizi più idonei.

La kinesi terapia è quindi particolarmente utile per tutte le situazioni in cui si ha una riduzione delle fisiologiche capacità di movimento, come in seguito ad eventi traumatici (fratture, lussazioni, rottura di legamenti, lesioni del sistema nervoso centrale e periferico...), dopo interventi chirurgici agli arti (artroprotesi di anca/ginocchio, ricostruzione di legamenti, acromioplastica...), in presenza di patologia reumatiche (artrosi, artriti, sindrome del tunnel carpale, sindrome della cuffia dei rotatori...), in presenza di patologie del sistema nervoso centrale e periferico o dopo un qualsiasi stato di malattia che abbia comportato immobilità.

Ogni singolo caso richiede un'attenta scelta delle tecniche fisioterapiche da impiegare, che spesso si integrano per il raggiungimento degli stessi obiettivi, perciò è difficile descrivere in cosa consiste il trattamento terapeutico...

Indicazioni alla kinesi terapia:

- Esiti di fratture ossee
- Esiti di lesioni legamentose
- Traumi muscolo tendinei
- Postumi d'interventi chirurgici agli arti
- Patologie reumatiche
- Patologie del sistema nervosi
- Esiti di sindromi da immobilizzazione

TAPING NEUROMUSCOLARE

L'innovativa tecnica di taping neuromuscolare si basa sulle naturali capacità di guarigione del corpo, stimulate dall'attivazione del sistema "neuro-muscolare" e "neuro-sensoriale". Il metodo scaturisce dalla scienza della chinesologia. Si tratta di una tecnica correttiva meccanica e/o sensoriale che favorisce una migliore circolazione sanguigna e linfatica nell'area da trattare. La tecnica taping neuromuscolare offre al terapeuta un approccio nuovo alla radice di ogni patologia. Taping neuromuscolare è un nuovo approccio alla cura di muscoli, nervi e organi nelle situazioni post-traumatiche. Ai muscoli viene attribuito non solo il movimento del corpo ma anche il controllo della circolazione venosa e linfatica e della temperatura corporea, di conseguenza se i muscoli sono danneggiati o traumatizzati si avranno vari tipi di sintomi. Trattando i muscoli con un nastro elastico che permette il pieno movimento muscolare e articolare, si attivano le difese corporee e si aumenta la capacità di guarigione di nervi muscoli e organi.

Nella fase riabilitativa il taping neuromuscolare si applica con tecniche miranti a: rimuovere la congestione dei fluidi corporei; migliorare la circolazione sanguigna e linfatica; ridurre l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti; ridurre l'infiammazione; ridurre anche l'anormale sensibilità e dolore della pelle e dei muscoli.

Inoltre il taping neuromuscolare mira a: azionare i sistemi analgesici endogeni; stimolare il sistema inibitore spinale e il sistema inibitore discendente.

Il taping neuromuscolare infine mira a correggere i problemi delle articolazioni, ridurre gli allineamenti imprecisi causati da spasmi e muscoli accorciati; normalizzare il tono del muscolo e l'anormalità di fascia delle articolazioni; migliorare la rom.

Il metodo Taping NeuroMuscolare (più conosciuto nell'ambiente della fisioterapia e medicina dello sport) può essere un valido supporto terapeutico anche per problematiche legate ad insufficienza del sistema linfatico. Si tratta di un metodo di trattamento rivoluzionario che si distingue nettamente dal Taping convenzionale. Oltre a migliorare la funzione muscolare e la stabilità articolare, il Tape agisce anche sulla circolazione sanguigna e

linfatica. Con il metodo Taping NeuroMuscolare pazienti e sportivi possono essere aiutati effettivamente in maniera attivante a livello terapeutico biomeccanico.

Il trattamento è in grado di produrre i seguenti effetti:

- Sostiene il muscolo
- Migliora la contrazione muscolare nei muscoli indeboliti
- Riduce l'affaticamento muscolare
- Riduce l'eccessiva estensione e contrazione del muscolo
- Riduce i crampi e la possibile lesione dei muscoli
- Aumenta la ROM (ampiezza di movimento)
- Allevia il dolore
- Rimuove la congestione nella circolazione dei fluidi corporei
- Migliora la circolazione sanguigna e linfatica
- Riduce l'eccesso di calore e di sostanze chimiche presenti nei tessuti
- Riduce l'infiammazione
- Riduce l'anormale sensibilità e il dolore nella pelle e nei muscoli
- Aziona i sistemi analgesici endogeni
- Aziona probabilmente il sistema inibitore spinale
- Attiva probabilmente il sistema inibitore discendente
- Corregge i problemi delle articolazioni
- Corregge i problemi del linfodrenaggio
- Corregge i problemi funzionali.

BENDAGGIO FUNZIONALE

Il bendaggio funzionale è un tipo di fasciatura dinamica, che fornisce cioè un'immobilizzazione parziale: non impedisce il fisiologico movimento di un'articolazione ma arresta qualsiasi forza che possa causare un danno alla struttura che vogliamo proteggere. Rappresenta un'evoluzione ponendosi tra le fasciature semplicemente contenitive e quelle rigide, rispetto alle quali presenta il vantaggio di non causare ipotrofie muscolari e di conservare il coordinamento tra il segmento sano e quello lesa. Utilizzando bende adesive di vario tipo, elastiche e non, mira a costruire un supporto esterno atto a rinforzare un'articolazione, sia immediatamente dopo un trauma che a distanza, quando questa risulti deficitaria. Può essere utilizzato anche in un arto normale quando questo viene sottoposto come nell'attività sportiva, a sforzi eccessivi e quindi potenzialmente lesi.

Il bendaggio funzionale ha perciò:

- Azione Meccanica di Contenzione
- Azione Esterocettiva (la benda perfettamente aderente alla cute trasmette il movimento a tutte le strutture sottostanti stimolando i recettori del movimento ed allertando gli stabilizzatori dinamici muscolari che vengono così allenati ad intervenire prontamente in difesa delle strutture capsule - legamentose)
- Azione Psicologica (sicurezza)

Indicazioni all'uso del bendaggio funzionale:

1. patologia capsulo-legamentosa
2. patologia muscolare
3. patologia tendinea ed inserzionale

TERAPIE FISICHE

1. TECARTEAPIA

La tecarterapia (Trasferimento Energetico Capacitivo Resistivo) è una tecnica che stimola energia dall'interno dei tessuti biologici, attivando i naturali processi riparativi e antiinfiammatori. La sua ragione d'essere sta nella constatazione che ogni patologia osteo-articolare e dei tessuti molli rallenta e modifica i processi biologici che stanno alla base della riparazione del danno subito.

La tecarterapia richiama le cariche elettriche da tutto il corpo, sfruttando il modello del condensatore, cioè due conduttori affacciati e separati da un isolante.

È una terapia ad alto indice di efficienza, arrivando spesso anche al 50% (soprattutto per lesioni muscolari acute e traumi distorsivi).

Il vantaggio della tecarterapia rispetto ad altre terapie energetiche è che, poiché l'energia proviene dall'interno, è possibile interessare anche strati profondi, non trattabili con trasferimenti esterni di energia per i danni alla cute causati dalle energie emesse. Non ha effetti collaterali (ciò consente di applicarla in tempi molto ravvicinati al trauma, ripetendola eventualmente più volte al giorno) e può essere associata senza problemi ad altre terapie, come la terapia manuale.

2. ULTRASUONO TERAPIA

L'ultrasuono è definito come una vibrazione acustica con frequenze sopra il limite di quelle udibili (cioè maggiori di 20.000 Hz). Gli ultrasuoni a scopo terapeutico vennero introdotti e studiati in modo sistematico nel periodo successivo alla Seconda Guerra Mondiale. In Italia si diffusero immediatamente e molti nostri studiosi hanno contribuito in modo determinante alla ricerca sperimentale ed clinica in questo campo. Gli ultrasuoni si diffondono sotto forma di onde di compressione-decompressione con movimento di va e vieni delle particelle del mezzo di trasmissione, parallelo alla direzione delle onde di propagazione. Gli ultrasuoni vengono prodotti artificialmente tramite l'effetto piezoelettrico sfruttando o un quarzo o un disco di materiale ceramico. Applicando delle cariche elettriche sulle facce di una lamina di quarzo si ha la compressione del cristallo, invertendone il senso se ne ottiene l'espansione. Sottoponendo il quarzo ad un campo elettrico alternato si ottiene, pertanto, un alternarsi di compressioni e di espansioni del cristallo con la produzione di una serie di vibrazioni usate in terapia. Quando le onde ultrasonore viaggiano attraverso il tessuto, perdono una certa porzione della loro energia: è questo un processo conosciuto con il nome di attenuazione. L'attenuazione nel tessuto è prodotta da molti meccanismi: l'assorbimento, la divergenza del raggio e la deflessione. L'assorbimento è la causa principale dell'attenuazione degli ultrasuoni. L'energia ultrasonora viene assorbita dal tessuto ed è alla fine convertita in calore. Per la maggior parte dei tessuti, l'attenuazione aumenta all'aumentare della frequenza, così un segnale di 1.0 MHz penetrerebbe più profondamente di un segnale di 3.0 MHz, a causa della attenuazione più bassa nel tessuto. La divergenza del raggio è il grado in cui il raggio si disperde dal trasduttore. La divergenza del raggio diminuisce all'aumentare della frequenza e quindi un segnale a frequenza più alta ha un raggio più focalizzato. La deflessione include il processo di riflessione, rifrazione e dispersione.

Un apparecchio per ultrasuonoterapia è costituito principalmente da un generatore di corrente alternata (tipicamente 1 MHz e/o 3 MHz) che alimenta, tramite cavo, una testa di emittente in cui è inserito un trasduttore (disco piezoelettrico o lamina al quarzo) che converte l'energia elettrica in energia meccanica (vibrazioni acustiche) che vengono trasmesse ai tessuti.

Indicazioni terapeutiche

Tutte le patologie dell'apparato locomotore in cui si desidera un effetto antalgico. Nelle sciatalgie e nevriti in genere (intensità ridotta ed irradiazione lungo la proiezione cutanea del tronco nervoso da trattare). Nella periartrite scapolo-omerale la terapia con ultrasuoni è in grado di disgregare le calcificazioni e di favorire il riassorbimento delle deposizioni di sali di calcio. Nella epicondilita, nel morbo di Dupuytren. È utile per migliorare l'efficacia delle sedute di cinesiterapia.

Controindicazioni

Si sconsiglia l'uso in presenza di mezzi di sintesi metallica e di protesi articolari, per il loro maggior assorbimento rispetto ai tessuti circostanti e quindi per il loro possibile deterioramento o danno per i tessuti vicini. Inoltre il trattamento localizzato sulla sede dell'impianto può portare a surriscaldamento o ad uno scollamento per effetto della vibrazione.

Appare caduta la controindicazione assoluta in presenza di osteoporosi in quanto l'effetto piezoelettrico potrebbe avere addirittura un'azione positiva sulla osteogenesi. È controindicata in caso di processi flogistici acuti, neoplasie, lesioni cutanee ed alterazioni della sensibilità.

Va evitata in corrispondenza dei globi oculari e dell'utero gravidico per la possibilità che anche a dosaggi terapeutici si verifichi l'effetto della cavitazione.

Particolare cautela va posta nel trattamento di aree in prossimità del midollo spinale dopo intervento di laminectomia.

La terapia va evitata in corrispondenza dell'area cardiaca per la possibilità di interferenza sulla conduzione e contrazione cardiaca; è da evitare l'esposizione diretta dei pace-maker o di altre apparecchiature elettromeccaniche impiantate per i possibili danni permanenti che ne possono derivare.

3. ELETTROSTIMOLAZIONE MUSCOLARE (EMS)

I risultati degli studi clinici sulle EMS riportati sino ad oggi sono incoraggianti. Ognuno di essi ha dimostrato che le EMS aumentano la forza muscolare, indipendentemente dalla volontà del soggetto. Molte ricerche dimostrano che la forza muscolare viene incrementata oltre ai livelli raggiungibili con sforzi d'intensità massimale. Sebbene ci siano stati risultati ed opinioni differenti fra i ricercatori, l'elettrostimolazione EMS possono essere considerate un'efficace forma d'allenamento per l'incremento della forza muscolare.

4. Transcutaneous electric nervous stimulation (TENS) - Stimolazione elettrica transcutanea nervosa
La TENS terapia è la tecnica di elettroterapia più utilizzata in fisioterapia, con finalità analgesico-antalgiche nella Terapia del Dolore, di estrema efficacia per il trattamento di molte patologie neuronali, osteo-articolari, dei legamenti e dei tendini.

La sigla TENS deriva dalle lettere iniziali delle parole inglesi "Transcutaneous Electric Nervous Stimulation" (stimolazione elettrica transcutanea nervosa), in quanto la tecnica è quella di applicare sulla cute per mezzo di placche elettroconduttive, dei particolari impulsi elettrici che eccitano solo le fibre nervose della sensibilità tattile situate proprio sotto la pelle. Gli impulsi nervosi così prodotti, attraverso i nervi sensoriali, risalgono verso il midollo spinale bloccando a questo livello "la porta di ingresso al dolore" (processo gate control).

La sensazione del dolore parte dai recettori nervosi presenti in ogni parte del nostro corpo. In presenza di uno stimolo questi generano un impulso elettrico che attraverso fibre nervose arriva al midollo spinale della colonna

vertebrale che lo convoglia verso il cervello. Il cervello ricevendo questo stimolo lo interpreta e in base alle sue caratteristiche provoca un dolore nel punto dal quale è partito.

Stimolando le fibre nervose con impulsi TENS di frequenza appropriata si possono neutralizzare gli impulsi del dolore, i quali non giungendo al nostro cervello non verranno percepiti. Allo stesso tempo, questi impulsi TENS comandano al mesencefalo di produrre betaendorfine, cioè sostanze fisiologiche che hanno gli stessi effetti della morfina e in tal modo si completa l'azione analgesica con la totale scomparsa del dolore. Occorre, infine, sottolineare che l'uso della TENS nella Terapia del Dolore non presenta particolari controindicazioni o effetti collaterali, se non in pazienti nelle seguenti situazioni:

- portatori di Stimolatori Cardiaci e donne in stato di Gravidanza o Allattamento;
- particolare attenzione deve essere posta in soggetti con turbe del Ritmo Cardiaco;
- gli elettrodi non vanno mai posizionati sopra Ferite, Piaghe o in zone di Alterata Sensibilità;
- è sconsigliato l'utilizzo della stimolazione sulla parte anteriore del Collo, per la possibilità di evocare uno spasmo laringeo.

5. IONOFRESI

Per ionoforesi (iòno-phòresis = trasporto di ioni) si intende l'introduzione di un farmaco nell'organismo attraverso l'epidermide (somministrazione per via transcutanea), utilizzando una corrente continua (corrente galvanica), prodotta da un apposito generatore. I vantaggi della somministrazione di farmaci con questa modalità sono essenzialmente:

- Evitare la somministrazione per via sistemica (orale, intramuscolare, endovenosa);
- Applicare il farmaco direttamente nella sede corporea interessata dalla patologia;
- Permettere l'introduzione del solo principio attivo, senza veicolanti (eccipienti);
- Permettere agli ioni di legarsi a determinate proteine protoplasmatiche;
- Iperpolarizzare le terminazioni nervose.

6. MARCONI TERAPIA

Procedimento terapeutico che consiste nel sottoporre parti di un organismo umano all'azione di onde elettromagnetiche ultracorte ad altissima frequenza. Il paziente non viene messo a contatto con gli elettrodi del generatore di corrente, ma solo disposto in modo da intercettare le linee di forza del campo elettrico che, attraversandolo, generano calore. La Marconi terapia trova impiego nella patologia delle articolazioni (poliartrite reumatica, artrite reumatoide, artrosi), nei postumi di distorsioni, lussazioni o fratture con susseguente immobilizzazione e nelle nevralgie, sciatalgie, paralisi periferiche del nervo facciale. La terapia ad onde corte produce calore nel tessuto. Inoltre vengono applicati campi elettrici o magnetici. Le onde corte vengono applicate con speciali elettrodi o tramite la cosiddetta tecnica a campo condensatore o tramite la cosiddetta tecnica campo d'induzione.

7. VACUUM TERAPIA

Tecnica di terapia fisica che consiste nell'applicazione di una decompressione ad una parte della superficie corporea. Viene attuata con l'applicazione di coppe, di forma tale da essere adattabili alle diverse regioni del corpo, collegate mediante un tubo ad una pompa pneumatica oppure si può anche effettuare introducendo la parte da trattare in una camera a tenuta d'aria. L'azione della decompressione, o di una successione di compressioni e di decompressioni, realizza una sorta di massaggio che, anche per l'azione termica concomitante, favorisce la circolazione sanguigna locale facilitando il riassorbimento di essudati, e la risoluzione di processi infiammatori, attivando il metabolismo basale. La Vacuum terapia trova applicazione in numerose malattie della cute, dell'apparato circolatorio, del ricambio.

IDROKINESI TERAPIA INDIVIDUALE O IN GRUPPO (riabilitazione in acqua)

In acqua si realizza una Rivoluzione percettiva da una sensibilità consolidata dell'esperienza propriocettiva ad una sensibilità ritrovata di tipo estero-cettivo: dalla percezione alla sensazione. L'acqua come Viaggio nella sperimentazione. In riabilitazione l'acqua esercita i seguenti effetti: effetto cardiovascolare, effetto antalgico, effetto della riduzione della forza-peso, effetto della riduzione dell'influenza propriocettiva. Spesso si ottengono ottimi risultati anche dal punto di vista psicologico per l'aumento dell'autostima per la massima indipendenza funzionale.

In ambito ortopedico l'idrochinesiterapia ha una valenza specifica soprattutto in caso di:

- mobilizzazione precoce dopo interventi chirurgici;
- mantenimento delle autonomie e degli schemi fisiologici di movimento;
- mobilizzazione precoce dopo le fratture ed immobilizzazione;
- lavoro sul sistema circolatorio e edemi;
- rilassamento ed allungamento catene muscolari;
- recupero e mantenimento delle libertà delle ampiezze articolazioni;

- recupero di abilità motorie specialmente in fasce particolari quali anziani e bambini;
- quadri che presentano forti dolori alla mobilizzazione

Nella nostra struttura viene eseguita la Fisiocinesiterapia in piscina con acqua termale sia in modo individuale attraverso gli esercizi specifici personalizzati verso il bisogno del singolo paziente, sia in piccoli gruppi. In piccoli gruppi vengono eseguiti gli esercizi, che aumentano la mobilità e rinforzano il cingolo scapolare, pelvico, rachide in toto, gli esercizi sono finalizzati ad un miglioramento del controllo posturale del rachide, dell'equilibrio e della propriocezione e ad un rinforzo della funzione tonica della muscolatura paravertebrale, sfruttando tutti i vantaggi che si possono avere da tale ginnastica, eseguita in vasca con acqua termale della temperatura di ca. 34°C.

I pz. sono seguiti dal fisioterapista specificamente formato, che guida la seduta anch'esso in piscina. La durata della seduta è di 30 min.

La riabilitazione in acqua deve essere sempre effettuata sotto diretto controllo medico (prescrizione medica), previa valutazione anche delle condizioni cliniche generali e di eventuali controindicazioni.

LINFODRENAGGIO CON BENDAGGIO (Metodo Vodder)

Il Linfodrenaggio Vodder è un massaggio che permette alla linfa di ripristinare o accelerare la circolazione per mezzo di particolari manovre, può essere quindi considerato un intervento di sostegno nella prevenzione e risoluzione di alcuni inestetismi fra i quali soprattutto edemi in generale. Il segreto di questa tecnica è data principalmente da una manualità ritmica che con tocchi, pressioni, movimenti circolari o pompe modifica la pressione dei tessuti permettendo alla linfa una migliore circolazione.

Nel 1932 Esterid ed Emil Vodder avevano elaborato in Francia il metodo del drenaggio linfatico manuale applicandolo sui gangli ingrossati del collo di pazienti cronici. Vodder ottenne ottimi risultati per cui diffuse in Europa attraverso conferenze, seminari ecc. il suo metodo. A quei tempi, il sistema linfatico era sconosciuto e difficile da esplorare per cui ci volle molto tempo prima che questo fosse ritenuto valido e applicato sia nel campo estetico che fisioterapico.

La linfa oggi viene considerata come vera fonte di salute e sua protettrice. I linfociti sono responsabili della formazione di anticorpi e della difesa contro virus, batteri e infezioni. La linfa è onnipresente, collega in noi il microcosmo e macrocosmo perchè attraverso gli interstizi linfatici devono scorrere tutti gli elementi nutritizi e vitali per ogni singola cellula. I vasi e capillari linfatici sono molto più sottili e delicati di quelli sanguigni per cui il Linfodrenaggio Manuale Vodder richiede manipolazioni delicate orientate a favorire il passaggio della linfa prima verso gangli linfatici regionali superficiali poi verso stazioni di linfonodi più importanti fino a raggiungere il cosiddetto o Terminus a livello delle fosse clavicolari fra collo e torace. Qui confluiscono i grandi vasi linfatici dell'organismo prima di riversarsi nel sistema venoso. Le azioni del linfodrenaggio sono molteplici: attiva il sistema nervoso parasimpatico, ha azione analgesica, ha effetto immunologico, tonico sulla muscolatura liscia dei vasi sanguigni, drenante, aziona la mobilità intestinale.

Dato il suo vasto raggio d'azione il Linfodrenaggio Manuale Vodder può essere indicato in un gran numero di inestetismi. La maggior parte dei trattamenti in un Istituto di estetica sono diretti al miglioramento della circolazione sanguigna cosa molto importante perchè apportiamo nutrimento e ossigeno ai tessuti, pur con l'inconveniente di richiamare acqua perchè la riattivazione della circolazione apre i capillari e induce ad una maggiore filtrazione. L'equilibrio viene ristabilito con la conoscenza del linfodrenaggio Vodder poichè trasporta via il liquido eccedente.

MASSOTERAPIA

Il massaggio è un'arte che non si improvvisa. Infatti, oltre alla conoscenza della tecnica specifica e dell'applicazione delle varie manualità, il terapeuta deve avere delle nozioni di anatomia, di fisiologia e delle patologie più comuni. Le mani del terapeuta devono essere guidate dall'intelligenza, da cognizioni scientifiche acquisite con lo studio e con il continuo aggiornamento. Nella nostra struttura con la nostra equipe Vi possiamo offrire tutto questo.

Il massaggio è un complesso di manovre o manualità, che si esegue sulle parti molli del corpo umano allo scopo di ristabilire un normale bioritmo. La massoterapia è un insieme di azioni manuali esercitate sulla pelle, con l'intento di mobilizzare i tessuti superficiali e profondi. Il massaggio ha effetti diretti sulla cute e sui muscoli, ed effetti indiretti, per via riflessa attraverso il sistema neurovegetativo, sull'apparato circolatorio e sul sistema nervoso. Viene impiegato con lo scopo di migliorare la circolazione sanguigna e il trofismo dei tessuti, per favorire l'eliminazione delle scorie metaboliche e dei depositi di grasso corporeo, per restituire mobilità agli arti compromessa da lesioni muscolari. La massoterapia trova impiego in reumatologia, dermatologia e in traumatologia grazie alla facilitazione del riassorbimento di ematomi ed edemi, condotta tramite un'azione di miglioramento del microcircolo locale, associata con un migliore ritorno venoso, la stimolazione dei recettori nervosi e la facilitazione della rimozione dei cataboliti. La "pratica massoterapica" può essere fatta con manovre esclusivamente manuali o mediante specifici attrezzi o apparecchi.

La durata dei trattamenti oscilla di solito da un minimo di 20 minuti ad un massimo di un'ora. Si effettuano i seguenti tipi di massaggio:

- **Massaggio antalgico**
- **Massaggio rilassante**
- **Massaggio decontratturale**
- **Massaggio sportivo**
- **Massaggio trasverso profondo (MTP)**
- **Massaggio connettivale riflesso**
- **Massaggio subacqueo**

Un particolare tipo di massaggio che possiamo offrirvi nella nostra struttura è il **massaggio subacqueo**, che si ottiene dal flusso di microgocce d'acqua e aria ionizzata che sono erogati con frequenza continua, omogenea, localizzata e con la giusta quantità per ottimizzare l'efficacia del trattamento stesso. Il massaggio subacqueo viene utilizzato per migliorare la circolazione, per le flebopatie, per l'insufficienza venosa, per i dolori muscolari e articolari, per l'osteoartropatie e le affezioni dell'apparato locomotore, nel potenziamento del tono umorale in pratica favorisce il rilassamento e il benessere fisico. Il massaggio subacqueo viene usato anche nel campo estetico come coadiuvante nel trattamento della cellulite e nei problemi di rassodamento e rimodellamento del corpo. Molto spesso il massaggio subacqueo viene effettuato come terapia di supporto per curare dolori muscolari, forti tensioni, problemi motori, oppure durante la riabilitazione a seguito di un incidente. Il trattamento viene eseguito in una speciale vasca con acqua a una temperatura di 34-38 gradi ed il terapeuta inizia passando il getto d'acqua prima sulle estremità per poi arrivare sino all'altezza del cuore. A seconda del grado d'intensità del getto, il massaggio stimola il sistema venoso e linfatico, oppure rilassa muscoli e tessuto connettivo. Si privilegiano i seguenti campi d'azione: malattie reumatiche degenerative e croniche della colonna vertebrale e delle articolazioni tensioni muscolari provocate da artrosi, artriti, poliartrite cronica, indurimento, nevralgie, distrofia simpatica riflessa, cicatrici, terapie di riabilitazione dopo operazioni o incidenti ecc.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

La Riflessologia Plantare è una tecnica di massaggio applicata principalmente sui piedi, ed eventualmente sulle mani. Si basa sul principio che sui piedi e sulle mani si trovano riflessi tutti gli organi, le ghiandole, e le parti del corpo. Applicando il massaggio riflessologico si può quindi avere un effetto o influire sull'organo corrispondente al riflesso stimolato.

La Riflessologia è una terapia olistica, basata quindi sul principio che ogni aspetto della vita dell'individuo influisce sul benessere e sulla salute della persona, ed opera nell'intento di riequilibrare l'intero organismo al fine di stimolarne le capacità di autoguarigione. In quanto terapia non convenzionale, la Riflessologia può avere una duplice applicazione: può essere utilizzata in alternativa o come supporto alle terapie mediche convenzionali. Va tuttavia sottolineato che in genere si consiglia di diffidare di chi si propone come alternativa alla medicina convenzionale, e per questo ad oggi i terapeuti preferiscono riferirsi alla Riflessologia Plantare con l'appellativo di terapia (o medicina) complementare e non alternativa. Va sottolineato infatti che il riflessologo non è un medico, e quindi non cura, e non fa diagnosi. Soprattutto non intende interferire con le terapie o con i pareri medici convenzionali, sostenendo il suo ruolo di professionista nell'affiancarsi e non sostituirsi alla medicina convenzionale.

La Riflessologia Plantare non è quindi una tecnica sovrapponibile alle metodologie sanitarie riconosciute dalla legislazione italiana né sostituisce eventuali terapie mediche. Le tecniche riflessologiche si distinguono in due grandi filoni: quello orientale e quello occidentale. Nonostante il principio sia il medesimo, ossia che stimolando delle zone riflesse si abbiano effetti su zone lontane dal sito di applicazione del massaggio, nascono e si sviluppano con presupposti differenti: la Riflessologia Cinese si basa sui principi della medicina tradizionale cinese, mentre la Riflessologia Occidentale attinge ai principi scientifici sulla quale si basa la medicina convenzionale occidentale. La Riflessologia Plantare occidentale nasce infatti in concomitanza delle prime scoperte occidentali in ambito neurologico di Sir Henry Head e Sir Charles Sherrington.