

FARMACIA

Denti sani e splendenti: la prevenzione è tutto.

Curare i denti può essere doloroso, sia per il fisico che per il portafoglio.

Ma troppo spesso si dimentica che la bellezza e la cura dei denti passa attraverso gesti semplici e quotidiani, il più delle volte sottovalutati e trascurati.

Eppure le principali malattie dei denti si possono prevenire seguendo regole semplici: lavarsi i denti almeno tre volte al giorno, seguire una dieta corretta, non fumare e non bere alcolici sono le più comuni.

Lo ricordano anche gli esperti della Società Italiana di Parodontologia (SIDP) che hanno lanciato la campagna "Stili di vita" che toccherà 50 città italiane per ricordare come la parodontite sia una malattia infiammatoria cronica che rappresenta la principale causa della caduta dei denti.

Colpisce in forma grave il 10-15% degli adulti e il 20-30% nella forma lieve.

L'obiettivo della campagna nazionale è soprattutto quello

di ricordare agli italiani che la parodontite si può prevenire prendendosi cura dei propri denti.

Destinatari principali delle iniziative e dei convegni non sono soltanto i cittadini ma soprattutto i dentisti e gli igienisti dentali: secondo una indagine più del 40% degli italiani si sottopone a una visita specialistica di controllo almeno una volta all'anno.

Da qui l'importanza di convincere prima di tutto i professionisti dell'odontoiatria che "l'igiene orale vuol dire igiene di vita". Si perché la prevenzione è la chiave per mantenere un sorriso smagliante e denti e gengive in buona salute.

Una corretta igiene orale previene la formazione della placca, la principale responsabile sia della carie che della parodontite.

Le regole sono semplici: usare lo spazzolino almeno tre volte al giorno e usare quotidianamente il filo interdentale, che rimuove i residui di cibo e previene la formazione del-

la placca; non eccedere con gli zuccheri nella dieta perché favoriscono l'azione di batteri cariogeni che contribuiscono a demineralizzare smalto e dentina; andare dal dentista almeno una volta l'anno perché solo così si può praticare una pulizia dei denti approfondita e si possono scoprire piccole

carie e altri disturbi.

E per mantenere denti splendenti?

Anche in questo caso la prevenzione è essenziale: non bere alcolici, non eccedere nel consumo di caffè e non fumare perché la nicotina macchia i denti.

Fonte: paginemediche.it



L'ERBOLARIO

PER LA BELLEZZA DEL CORPO



I trattamenti:

Dopo il bagno, con la pelle ancora umida e tiepida, si può trarre il massimo beneficio da oli e creme che costituiscono il trattamento ideale per risolvere particolari problemi estetici.

PER LA BELLEZZA DEL VISO



Nutrire e dissetare: Fondamentale per l'epidermide è prima di tutto ricevere quotidianamente, puntualmente un adeguato e prezioso apporto di elementi nutritivi ed idratanti, che le permetterà non solo di risplendere più luminosa e bella ma anche di affrontare ogni tipo di situazione climatica, di meglio sopportare gli stress ambientali e di mantenere più a lungo la sua classica e naturale finezza di tessitura.

PER LA BELLEZZA DELLA PERSONA



"Peonie" in cinese significa bello ed è alla bellezza della pelle e del corpo che L'Erborario dedica questa linea, ricca di attivi specialmente efficaci. Dalla radice della peonia ha infatti ricavato un estratto fluido arricchito da polisaccaridi che assicurano tanta protezione alle membrane cellulari. Un estratto che sa illuminare la pelle difendendola. E dai petali ha sviluppato una fragrante acqua distillata dall'aristocratico e sensuale profumo.



Anche i calciatori soffrono: menisco, crociato e tendine d'Achille.

Menisco, crociato e tendine d'Achille sono tre elementi della gamba spesso soggetti a lesioni, soprattutto per chi gioca a calcio (anche a livello amatoriale).

I due menischi del ginocchio, quello mediale e quello laterale, hanno la funzione di ammortizzare l'articolazione durante i movimenti; sono vascolarizzati unicamente nelle zone laterali e, se la lesione si presenta al centro, è particolarmente difficile poter operare una riparazione della stessa. Sintomi tipici di una lesione del menisco sono il dolore, il blocco dell'articolazione e la tumefazione della zona interessata. La diagnosi viene posta innanzitutto con una visita ortopedica e confermata con la risonanza magnetica in prima istanza e, nel caso di dubbio, con l'artroscopia diagnostica. La lesione del menisco non è guaribile senza terapia e il trattamento è sempre chirurgico.

La terapia chirurgica può essere di due tipi, ambedue effettuati in artroscopia, la meniscectomia e la sutura meniscale. La meniscectomia richiede l'asportazione della parte del menisco che presenta la lesione, conservando il resto e permettendo così una ripresa ed una riabilitazione più rapida, che comincia il giorno dopo l'intervento chirurgico e prevede una ripresa completa entro circa 20 giorni a seconda della lesione. Solitamente una lesione al menisco laterale è più complessa rispetto a al menisco mediale. La

sutura meniscale, invece, richiede una sutura, appunto, del menisco effettuata tramite punti riassorbibili. Questo tipo di intervento è indicato soprattutto per le lesioni periferiche. La riabilitazione successiva all'intervento, però, è piuttosto lenta e va dai 4 ai 6 mesi. Proprio per questo motivo, la sutura meniscale viene preferita in generale quando viene richiesto anche l'intervento al crociato.

Il **legamento crociato** anteriore è un legamento estremamente importante in quanto svolge più funzioni contemporaneamente: ottimizza i movimenti di femore, rotula e tibia, stabilizza il ginocchio, viene utilizzato insieme ai muscoli quadricipite femorale, adduttori ed abduttori. La lesione del legamento crociato avviene normalmente quando, con il quadricipite contratto, il calciatore ha una distorsione del ginocchio.

Il dolore è lancinante e, a seconda della gravità della lesione, può esserci versamento di liquido. La diagnosi viene posta grazie alla visita specialistica e viene confermata dalla radiografia, necessaria per escludere anche eventuali lesioni ossee associate, e dalla risonanza magnetica.

La ricostruzione del legamento crociato va effettuata in artroscopia e consiste solitamente nel prelievo di tendini dal paziente stesso ed innesto nell'articolazione, fissando i tessuti prelevati al femore e alla tibia con una vite ad interferenza. La riabilitazione

successiva all'intervento è di fondamentale importanza per il recupero totale e completo dell'articolazione. Non solo; poiché il crociato interagisce con diversi muscoli, è essenziale anche riabilitare l'apparato muscolare circostante per evitare in seguito eventuali situazioni di instabilità. La ripresa dell'attività sportiva, se non vi sono state complicazioni, può avvenire dopo circa 6 mesi dall'intervento.

Il **tendine d'Achille** è una striscia di collagene con una funzione importantissima: la spinta del piede. Esso parte infatti dal calcagno ed arriva al tricipite surale, agendo anche da tampone durante la contrazione muscolare.

Le tendinopatie microtraumatiche sono patologie che si sviluppano per sovraccarico. In pratica, un gesto ripetuto nel tempo può portare a dei microtraumi che, alla lunga, tendono a danneggiare il tessuto. Ad esempio, durante la corsa, il tendine di Achille, che ha già uno scarso apporto di sangue, può trovarsi ad essere sottoposto a movimenti particolari che riducono ancora di più l'apporto di sangue. In questo modo il tendine si trova ad avere meno sangue quando ne ha più bisogno e questa ischemia può a lungo andare danneggiare le cellule tissutali. Il sintomo spia è il dolore, che diventa più forte ed intollerabile durante i movimenti. La peritendinite si manifesta invece con difficoltà di movimento, gonfiore locale e calore eccessivo nella zona interes-

sata. All'ecografia, il tendine si presenta circondato da una falda di consistenza liquida. Solitamente le peritendiniti guariscono semplicemente con il riposo e la somministrazione di FANS. Superata la fase acuta, però, è necessario una riabilitazione tesa ad accelerare il processo di guarigione e ad evitare possibili recidive. Charamente, il trattamento deve essere tempestivo per evitare che la fase acuta diventi poi cronica.

La rottura del tendine è invece un avvenimento molto raro, che, in ogni caso, è lo stadio finale di una tendinosi che ha danneggiato il tessuto. Ma la rottura può essere provocata da trauma contusivo diretto. Il primo sintomo è il dolore improvviso associato all'impossibilità di camminare. Dopo qualche ora compare tumefazione nella zona interessata dovuta al versamento di sangue e all'edema. La rottura parziale invece può variare di entità e di posizione. Anche in questo caso il dolore compare improvvisamente ma poiché la funzione viene mantenuta, la diagnosi è più difficile da porre e si deve ricorrere alla ecografia e alla risonanza magnetica per averne la certezza. È indispensabile, per evitare il versamento di sangue, effettuare al più presto una fasciatura stretta. Il trattamento della rottura del tendine è sempre chirurgica; segue poi la posa di uno stivaletto di gesso che va portato per almeno 30 giorni, a cui segue infine la riabilitazione..

Fonte: paginemediche.it



Chili di troppo pesano anche sulla sessualità.

Per la prima volta, un'ampia ricerca francese fornisce un quadro su come chi è in sovrappeso o francamente obeso vive la sessualità. I dati raccolti, di grande interesse, evidenziano difficoltà, paure e conseguenze impreviste con le quali bisognerà necessariamente fare i conti, se si considera il continuo aumento nella nostra società di questi "pazienti". La ricerca ha coinvolto 9.635 soggetti di entrambi i sessi, di età compresa tra i 18 e i 69 anni, che nell'anno 2006 vivevano in Francia. Di questi, a parte gli oltre 6.000 normopeso, 2.498 erano in sovrappeso e 761 obesi. Per quanto riguarda le donne, nonostante l'attività sessuale sia nettamente inferiore rispetto a quella delle normopeso, il rischio di gravidanze indesiderate quadruplica: questo è dovuto alla scarsa aderenza a strategie contraccettive che hanno evidenziato le donne obese coinvolte nello studio. La ricerca del partner avviene solamente in Internet, e le probabilità che il risultato sia un maschio di "stazza" robusta sono molto elevate. Negli uomini in sovrappeso o obesi i problemi veri sono la disfunzione erettile, che interessa, rispetto ai normopeso, quasi il triplo dei casi, e le malattie trasmesse sessualmente. Inoltre, anche gli uomini con i chili in eccesso stentano a trovare una partner e a svolgere un'attività sessuale soddisfacente. Da questa ricerca emerge un dato nuovo che va considerato con attenzione: l'obesità è una malattia vera e propria che non ha ripercussioni negative soltanto sulla salute e sulla longevità, ma condiziona pesantemente la sfera sessuale ha commentato in un editoriale Sandy Goldbeck-Wood, specialista in medicina psicosessuale del Britain's Hospital di Ipswich.

Tutte le informazioni su: www.amicocuore.it



Ingrassare dopo i 50 anni innalza il rischio diabete.

L'eccesso di peso è uno dei fattori di rischio maggiori per l'insorgenza di diabete di tipo 2 in soggetti di giovane e mezza età. Fino ad oggi, però, mancavano dati statistici di rilievo nei soggetti più anziani, dai 65 anni in su. Ecco allora che i risultati di questo studio prospettico statunitense, durato 18 anni e condotto su 4.193 potenziali pazienti, offrono un quadro di grande interesse. Il campione è stato sottoposto a misurazione del peso corporeo totale e distribuzione del grasso all'inizio dello studio e poi ogni 3 anni, per un periodo medio di 12,4 anni. L'eventuale presenza di diabete veniva misurata costantemente e se ne conclamava la comparsa con glicemia a digiuno superiore a 126 mg/dL. Durante questo lasso di tempo, si sono registrati 339 nuovi casi di diabete di tipo 2. La valutazione dell'incremento ponderale e la localizzazione dei chili in eccesso ha dimostrato che c'è un legame stretto e documentabile tra chi ingrassa e l'insorgenza della malattia, che può addirittura triplicare il rischio di diabete nei soggetti che, a partire dai 50 anni, hanno accumulato nove o più chili. Inoltre se i chili in eccesso si concentrano nella zona addominale il rischio è ancora maggiore.

Tutte le informazioni su: www.amicocuore.it



Italiani a tavola più frustrati che virtuosi.

La tavola croce e delizia degli italiani: tre su dieci seguono una dieta sana perché sono convinti che una buona alimentazione contribuisce alla salute, quattro su dieci vorrebbero farlo ma non ci riescono. Così il primo rapporto Coldiretti-Censis sulle abitudini alimentari degli italiani, realizzato attraverso un sondaggio su un campione rappresentativo di 1.680 individui tra i 14 e gli 80 anni di età. Ne emerge un rapporto con il cibo fortemente legato all'età e all'ambiente sociale: se coloro che dicono di rispettare una dieta equilibrata e corretta sono il 33% degli intervistati, tra gli anziani diventano il 40,3% e tra i laureati il 37,6%; invece quelli che "vorrei ma non ce la faccio" sono in media il 37% ma tra i 30-44enni diventano il 40,5% e tra le casalinghe il 43%. A prescindere da orientamenti e frustrazioni, gli italiani sono comunque attenti a ciò che scelgono, visto che quasi il 62% del campione si informa su valori nutrizionali, calorie e grassi degli alimenti. E in quanto alle fonti dalle quali si ricavano tali dati, televisione a parte il web (51,1%) a fare la parte del leone, seguito da quotidiani, settimanali e periodici (34%), familiari e amici (26,5%) e infine negozianti o personale del punto vendita (25,6%).

Tutte le informazioni su: www.amicocuore.it



TV cattiva maestra a tavola.

In Italia, i bambini che guardano la tv sono indotti a mangiare qualcosa ogni cinque minuti. A calcolarlo è una ricerca commissionata da Coop e condotta dal dipartimento di Scienze dell'Educazione Università di Roma Tre in collaborazione con l'Osservatorio di Pavia. Lo studio ha preso in esame gli annunci di prodotti alimentari trasmessi dalle tv di 11 Paesi europei nella fascia dalle 16 alle 19, in media la più seguita dal pubblico più giovane. Ne risulta che i bambini sono vittime di un bombardamento che gli autori della ricerca definiscono "immenso": chi guarda in media di tre ore di televisione al giorno, si legge nella relazione finale, viene raggiunto da novanta sollecitazioni a ingerire cibo, bevande o farmaci, nonostante una norma che vieta di interrompere i programmi per bambini con la pubblicità. La dimensione del fenomeno è tale da influire in maniera significativa sull'educazione alimentare, anche se la pubblicità non ha il fine diretto di insegnare ma di vendere. In quanto ad affollamento pubblicitario l'Italia è seconda soltanto alla Polonia ma fanno pensare esempi come quello della Svezia, dove i passaggi pubblicitari di prodotti alimentari contati dai ricercatori nelle sue settimane di rilevamento sono stati appena 58 (contro i 1.256 del nostro Paese).

Tutte le informazioni su: www.amicocuore.it



Giornata mondiale del cuore domenica 26 settembre.

Quest'anno la Giornata sarà celebrata Domenica 26 Settembre 2010. La Giornata è un evento conosciuto e atteso da tutti i cittadini, importante per ricordare e sensibilizzare la popolazione, le grandi aziende, i medici e le autorità a porre una personale attenzione alla pericolosità delle malattie cardiovascolari



(che costituiscono il tributo più elevato di vite, di morbilità e di invalidità nei Paesi occidentali) e ai modi per prevenirle.

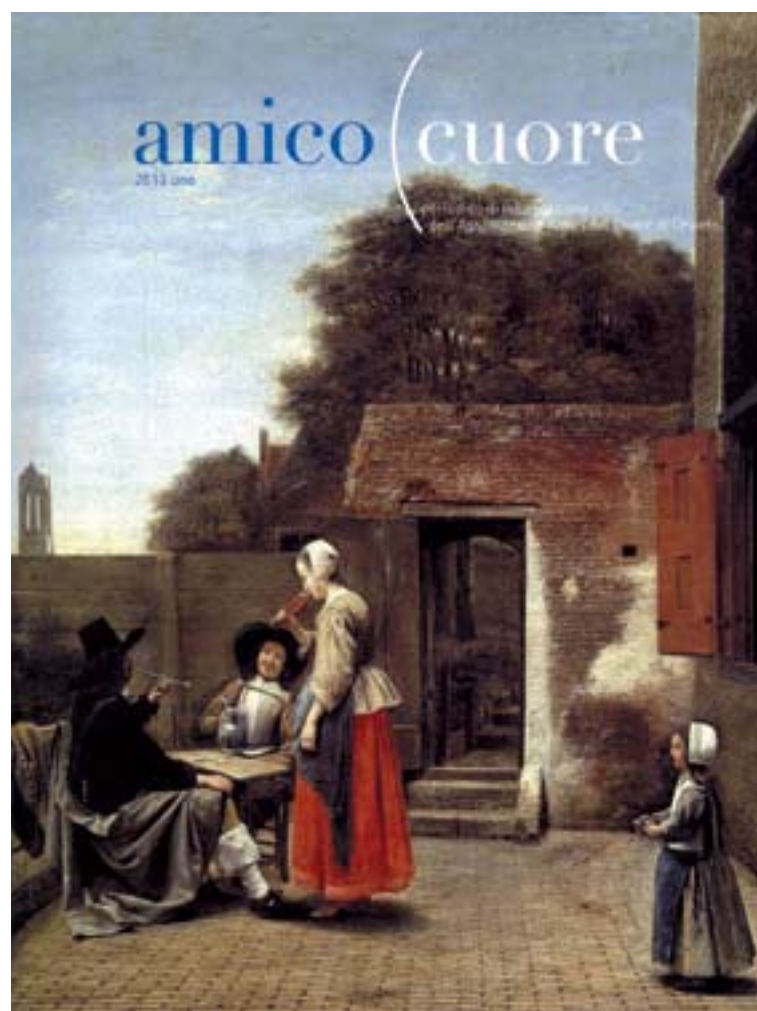
Quest'anno, riprendendo il tema dell'edizione del 2009, l'attenzione sarà rivolta all'importanza della cura del proprio cuore e della pro-

pria salute anche sul luogo di lavoro. Il messaggio vuole essere quello di utilizzare il luogo di lavoro per promuovere cambiamenti comportamentali a lungo termine di cui beneficeranno i dipendenti, la comunità e anche i datori di lavoro. Questo tema sottolinea l'importanza della responsabilità individuali e invitare il singolo individuo a conoscere e difendere il proprio patrimonio di salute in ogni momento e luogo della sua vita e della sua giornata.

Tutte le informazioni per partecipare insieme agli amici del cuore le trovi su: www.amicocuore.it



amico (cuore)



In imminente distribuzione

www.amicocuore.it

leggi tutti gli articoli su www.amicocuore.it

NOVITÀ su alimentazione, stili di vita, cardiologia, sanità orvietana...

Associazione Amici del Cuore di Orvieto

2010 appuntamenti

25 settembre Ospedale di Orvieto. Gli Amici del Cuore di Orvieto festeggiano la Giornata Mondiale del Cuore con la consegna alle Unità Operative del Presidio Ospedaliero e ai Centri di Salute del territorio di quindici defibrillatori automatici SAVER ONE.

3 ottobre Orvieto centro storico, Piazza Duomo ore 8,30. Gli Amici del Cuore invitano la cittadinanza a partecipare numerosa alla gara podistica "Gran Premio Città di Orvieto" che si svolgerà in un circuito nel centro storico.

Tutto ottobre Orvieto centro storico. Corsi di retraining dei laici rianimatori di primo soccorso orvietani. I corsi saranno gratuiti e si svolgeranno all'aperto nelle piazze orvietane.

24 ottobre Orvieto, Palazzo del Popolo, Sala dei 400. 2ª edizione del concerto "Le Melodie del Cuore".

12 dicembre Orvieto, Ristorante Maurizio. Natale con gli Amici del Cuore.

Al cuore di Orvieto

... Musicoterapia e Psicomotricità in Acqua ...

Una formula straordinaria che vogliamo raccontare!

Con alcuni bambini abbiamo sperimentato un progetto che si basa sui principi scientifici della Musicoterapia e della Psicomotricità Funzionale associati alle caratteristiche terapeutiche dell'acqua.

Lo spazio ideale è stato ovviamente la vasca terapeutica del centro Il Girasole.

Il progetto ha previsto incontri individuali e di piccolo gruppo organizzati in due sedute settimanali con la presenza della psicomotricista e della musicoterapista.

L'acqua con il suo potenziale emotivo suscita sensazioni di benessere, di libertà, di accoglienza e contenimento.

La temperatura dell'acqua relativamente calda (32°C) rilassa e riduce la tensione muscolare; i colori e l'ambiente acquatico immettono il bambino in una dimensione ludica e di divertimento favorendo la relazione, non solo con la te-



rapista, ma anche con i compagni del gruppo.

La capacità di fare amicizia, di avvicinarsi ad un'altra persona, provare e condividere un'emozione o un gioco, in un'attività propedeutica alla



relazione, all'attenzione, all'imitazione, al perfezionamento del gesto finalizzato.

L'acqua strumento "musicale": infatti può essere percorsa con le mani o con altre parti del corpo con effetti ritmici e sonori diversi, ed è un ottimo

mezzo che modifica la percezione acustica a seconda delle modalità di ascolto (fuori, in superficie, o a livello subacqueo).

L'acqua vera danza e fisicità: contribuisce a facilitare qualsiasi movimento delle



Centro SRED Il Girasole - Obbedienza alla vita

Il Girasole è un centro socio riabilitativo educativo diurno e ambulatoriale, che rappresenta una struttura di intervento multidisciplinare nella riabilitazione in età evolutiva e d'intervento riabilitativo nell'ambito psicomotorio e idrokinesiterapico per l'utenza adulta.

Attività:

- Osservazione psicologica, linguistica, psicomotoria, fisioterapia, musicoterapica;
- consulenza medica specialistica;
- psicoterapia;
- logoterapia

- musicoterapia
- fisiokinesiterapia (individuale e di gruppo);
- idrokinesiterapia (individuale e di gruppo)
- psicomotricità (individuale e di gruppo),
- psicomotricità in acqua (individuale e di gruppo),
- consulenza e sostegno psicologico alle famiglie;
- progetti psico-educativi;
- laboratori ludico-riabilitativi;
- consulenza scolastica (GLH)
- attività progettuali di promozione della salute.



parti immerse, conferisce al corpo agilità e grazia, facilita movimenti circolari, armonici, ritmati.

Il bambino trova nell'acquaticità effetti stimolatori infiniti, informazioni idonee a favorire e a regolare processi cognitivi

e riequilibri emotivo-affettivi.

La Musicoterapia e la Psicocomotricità Funzionale in Acqua hanno costituito un setting straordinario che ha trovato un riscontro positivo e una conferma dell'efficacia

di questo approccio originale, ideale per accogliere e contenere ogni espressione del bambino e favorire il benessere psicofisico e una qualità di vita migliore.



Il Girasole

Obbedienza alla Vita

... NonSoloAcqua ...

La **Logopedia** è quella disciplina dell'ambito sanitario, che si occupa della prevenzione, educazione e rieducazione della voce e del linguaggio, sia nella sua espressione orale che nella sua espressione scritta.

dell'apprendimento, Disturbi dell'attenzione; **Disturbi Comportamentali** causati da traumi cranici od altri eventi patologici cerebrali; **Disturbi legati alla deglutizione** come Disfagia e Deglutizione atipica.

a coloro che hanno subito interventi, in seguito a fratture, in modo da ripristinare l'uso delle articolazioni, per rafforzare la muscolatura, per riabilitare le strutture tendinee

e legamentose, muscolari ed articolari, aumentandone il tono ed ottenere il massimo recupero dell'autonomia.

Le proprietà fisiche dell'acqua, vengono inoltre utilizzate nel trattamento dei disturbi osteoarticolari, neuromotori, ortopedici e come prevenzione ai danni da sedentarietà ed invecchiamento.

Parallelamente all'idrokinesiterapia, ideale

completamento alla fisioterapia classica, l'intervento riabi-

litativo "a secco", è intervento imprescindibile per il ripristino delle funzioni motorie quali, ad esempio il cammino: dopo aver ricercato il controllo dei vari distretti corporei, in posizione eretta, si lavora sull'impostazione della deambulazione, che deve essere proposta in un setting convenzionale fisiokinesiterapico.

L'acqua ci consente un lavoro settoriale sui vari distretti corporei coinvolti, mentre l'addestramento in palestra permette di apprendere ed espletare la Funzione sulla "Terra", perchè essa rappresenta il nostro habitat naturale.

I terapisti della riabilitazione sono i "compagni di viaggio" dei nostri utenti: seguono il cammino riabilitativo valorizzando al massimo ogni residua capacità della persona, per portarla al massimo di funzionalità e abilità, attraverso la complementarietà dei diversi strumenti riabilitativi.



Si occupa dei problemi connessi con la comunicazione in generale, in qualunque fase dell'esistenza: età evolutiva, adulta e geriatrica.

Il Logopedista, la figura professionale di riferimento, effettua, ovunque come nel nostro Centro, il proprio intervento nei confronti di:

Disturbi Foniatrici, quali Disfonia, Disartria, Balbuzie, Disturbi di linguaggio legati alla Sordità o alla Labiopalatoschisi;

Disturbi Cognitivi, quali Afasia; Aprassia, Agnosia, Ritardo mentale, Ritardo del linguaggio, Disturbi fonologici, Disturbi

Il Logopedista è inoltre parte integrante delle equipe di presa in carico dei soggetti affetti da Disturbo Generalizzato dello Sviluppo e partecipa, come tale, alla formulazione, all'attuazione ed alla valutazione dei relativi progetti riabilitativi.

L'idrokinesiterapia è la disciplina medica CHE SI PROPONE DI CURARE I DISTURBI DEL MOVIMENTO ATTRAVERSO L'ACQUA.

E' l'insieme delle tecniche di trattamento, indicate per la riabilitazione e il recupero degli esiti disabilitanti di numerose patologie; viene consigliato



Centro "Il Girasole" - obbedienza alla vita -

Ente Asilo "Cardinale Cerretti" - MORRANO DI ORVIETO (TR)

Tel. 0763 215015 - Fax 0763 215746 - e-mail: ilgirasole@effatah.it - www.ilgirasole.effatah.it

La cura dei problemi di circolazione sanguigna

La circolazione sanguigna è determinata dal cuore che pompa il sangue nelle arterie; queste trasportano il sangue ossigenato ai capillari che garantiscono gli scambi fra il sangue e i tessuti. I capillari si trovano tra la parte finale di un'arteria e quella iniziale di una vena. La fitta rete di capillari presente nel corpo forma il microcircolo.

Le vene trasportano il sangue privo di ossigeno dalle zone periferiche al cuore.

Gambe e piedi sono strumenti fondamentali della circolazione sanguigna. Garantiscono, infatti, il ritorno del sangue verso il cuore. Svolgono per le vene il ruolo che il cuore svolge per le arterie, cioè pompano il sangue. Per questo le vene degli arti inferiori hanno delle valvole che spingono il sangue verso l'alto.

Una buona circolazione sanguigna è fondamentale per il benessere delle gambe. In estate, però, la circolazione può risentire degli effetti del caldo. Per questo possono veri-

ficarsi dei disturbi, più o meno gravi, spesso facilmente risolvibili con alcuni piccoli accorgimenti: come l'utilizzo di creme emollienti e tonificanti che donano leggerezza e vitalità alle gambe stanche, oppure calze preventive.

L'insufficienza venosa è un disturbo dovuto al rallentamento del flusso di sangue nelle vene delle gambe, causato principalmente dalla perdita di tono delle pareti dei vasi venosi e da un cattivo funzionamento delle valvole interne; questo provoca un ristagno di sangue che comporta un rigonfiamento delle gambe e delle caviglie, senso di prurito, soprattutto nella zona del polpaccio, crampi piuttosto dolorosi. Nelle fasi più avanzate, alcune vene possono comparire in rilievo e la pelle delle gambe diventa secca e può riempirsi di



macchie. L'insufficienza venosa è infatti un disturbo graduale, che compare generalmente dopo i 40 anni e colpisce principalmente le donne.

Le cause più frequenti sono: sedentarietà, sovrappeso, alimentazione poco sana e bilanciata, temperature elevate, uso frequente di scarpe con tacchi molto alti. Vi può essere anche una predisposizione familiare o alcuni fattori ormonali, come prendere la pillola anticoncezionale. La gravidanza è una condizione che espone al rischio di soffrire di insufficienza venosa, sia per motivi ormonali

li sia per il maggiore peso che le gambe devono sopportare.

Le vene varicose, dette anche varici, sono una dilatazione o un allungamento delle vene delle gambe. Sono una delle manifestazioni più comuni dell'insufficienza venosa, si presentano come vene in evidenza sulla pelle delle gambe o delle cosce. Al primo stadio sono piccole righe bluastre, ma possono diventare grosse e in rilievo.

Di per sé le vene varicose non sono particolarmente pericolose per la salute, anche se sono sicuramente antiestetiche. Ma devono essere curate in tempo per evitare le loro complicanze, fra cui le flebiti e i trombi, che invece possono avere gravi conseguenze. Le flebiti sono delle infiammazioni delle vene, soprattutto quelle superficiali. I trombi sono dei grumi di sangue che possono occludere la vena e impedire la circolazione del sangue.

Un valido aiuto per tali patologie è rappresentato dall'utilizzo di calze elastiche; quelle in commercio vengono suddivise in calze da riposo o preventive e calze terapeutiche. In

Artrosi e trattamento conservativo.

L'artrosi è una malattia articolare degenerativa, cronica e progressiva.

E' la malattia reumatica più diffusa e colpisce entrambi i sessi: in Italia ne soffrono oltre



4 milioni di persone, colpisce la maggior parte delle persone anziane, ma non ne sono risparmiati i soggetti più giovani, tanto che questa malattia rappresenta la principale causa della perdita di giornate lavorative.

Le lesioni degenerative osservate a carico delle articolazioni sono molteplici e coinvolgono

la cartilagine, l'osso subcondrale e le inserzioni tendinee. Non infrequentemente il processo degenerativo può complicarsi con fasi di infiammazione delle strutture articolari, determinando tumefazione con versamento liquido.

Le articolazioni più frequentemente interessate sono: la colonna vertebrale (spondiloartrosi), l'anca (coxartrosi), il ginocchio (gonartrosi), le dita delle mani e dei piedi; in particolare l'articolazione metacarpo-falangea del pollice della mano (rizoartrosi).

L'artrosi può essere classificata in una forma primaria, spesso diffusa a molteplici articolazioni, e in una forma secondaria, più frequentemente localizzata. L'artrosi primaria riconosce un terreno genetico predisponente e non è infrequente osservarla in più soggetti appartenenti alla medesima famiglia. L'artrosi secondaria può colpire anche soggetti giovani ed è

legata, ad esempio, a traumi, obesità, malformazioni degli arti inferiori, attività lavorativa (uso di strumenti vibranti, manovre ripetitive sotto carico o in posizioni non fisiologiche), artriti, ecc.

Il sintomo più frequente lamentato dal malato con artrosi è il dolore. Questo si accentua con il movimento e si riduce con il riposo. Raramente insorge durante il sonno, a meno che non sia concomitante un processo infiammatorio. Con il progredire della malattia può essere presente anche a riposo e accompagnarsi alla sensazione di rigidità mattutina, generalmente di breve durata. Quando la degenerazione dell'articolazione è evoluta il



malato presenta una limitazione funzionale, più o meno invalidante a seconda delle sedi articolari coinvolte. Le articolazioni portanti artrosiche, per esempio anca e ginocchio, possono ostacolare il cammino; l'artrosi delle mani può compromettere la destrezza e la forza necessarie per diversi atti quotidiani; l'artrosi del rachide oltre al dolore può associarsi ad alterazioni dei dischi vertebrali con patologia compressiva sulle radici dei nervi e quindi dolore pare-



delle gambe.

comune hanno la prerogativa della compressione graduale, ma le prime vantano caratteristiche estetiche (come leggerezza, trasparenza, gamma di colori) che le seconde non possono avere.

La forza di compressione è indicata in millimetri di mercurio (mmHg) o in Den (denari), che misurano lo spessore del filato utilizzato; più alto è il numero di Den e maggiore è la quantità di materiale elastico per metro di filo quindi maggiore sarà la compressione esercitata.

La scelta delle calze a compressione graduale dipende dalla gravità delle varici, dalla loro posizione sulla gamba, dalle dimensioni della gamba e dal sesso del paziente. L'efficacia delle calze elastiche dipende dalla precisione della scelta: se "sottodosate", non attenuano i sintomi e consentono un rapido progredire della malattia.

L'attenta misurazione dell'arto è indispensabile per individuare la taglia giusta. Ecco alcune avvertenze da tenere presenti.



Le misure devono essere prese al mattino presto, in modo da evitare di misurare una gamba gonfia.

Le ditte produttrici forniscono diagrammi e schemi di riferimento che specificano il numero e il tipo di misurazioni da effettuare, a seconda che si tratti di gambaletti, calze o collant.

Le misurazioni devono essere effettuate direttamente sulla pelle, dopodiché si consultano le tabelle fornite dalla ditta produttrice che definiscono un intervallo di valori per i singoli punti di misurazione. La taglia della calza può essere scelta entro gli intervalli in cui ricadono tutte le misurazioni ottenute. In genere, le misure rientrano in una delle taglie standard prodotte dall'industria. Sfuggono a questa regola le persone molto grasse o molto magre. Per risolvere questo tipo di problema, alcune ditte producono calze su misura, fornendo una scheda su cui segnare le varie misure. Per chi è allergico ai tessuti sintetici ci sono prodotti

specifici in cotone.

Spesso le calze elastiche vengono rifiutate perché difficili da indossare. È comunque un dato di fatto che poterle indossare facilmente è molto importante. La correttezza nell'infilarle e sfilarle è essenziale anche per garantirne la massima durata.

Le calze vanno indossate ogni giorno. Un sottile strato di talco sulla gamba può rendere l'operazione più agevole.

Ci si deve togliere tutti gli oggetti appuntiti che potrebbero tirare i fili (ad esempio anelli, braccialetti, orologi). Le unghie delle mani e dei piedi devono essere non troppo lunghe e ben limate, senza spigoli.

La calza deve essere rovesciata fino al calcagno, tenuta ben tesa in modo che il piede vi scivoli dentro facilmente. La punta del piede e il tallone devono essere nella posizione corretta.

Il resto della calza deve essere sistemato con calma sul piede e la caviglia, accompagnandolo in modo che sia ben teso e non si raggrinzisca in nessun pun-

to. In seguito la calza può essere tirata con delicatezza verso l'alto per tutta la lunghezza della gamba facendo attenzione a non danneggiare le fibre con le dita o le unghie.

Sfilare la calza è più facile che indossarla. La calza deve essere abbassata fino alla caviglia, rovesciandola.

A questo punto può essere sfilata dal piede tirando la punta con delicatezza.

Le calze a compressione graduale (elastiche) sono attualmente lo strumento più efficace e completo per la terapia dell'insufficienza venosa. La compressione fisica è una misura conservativa che non cura le vene varicose ma è in grado di prevenirne l'aggravamento, alleviando al tempo stesso l'indolenzimento e il dolore.



Dott.ssa Marika Mancini

stetico irradiato lungo gli arti (rachialgia, sciatalgia, cruralgia).

Spesso sono presenti deformazioni (molto evidenti alle mani, ad esempio) con "nodulazioni" a livello delle articolazioni inter-falangee distali e prossimali con deviazione dell'asse articolare.

La terapia incruenta spesso è caratterizzata dall'immobilizzazione dell'articolazione o comunque da l'utilizzo di un tutore in grado di eliminare il carico e far sì che durante il movimento non si verifichi l'attrito osseo causa di dolore, accompagnato da esercizi di fisiochinesiterapia ed infiltrazioni di acido ialuronico.

In particolare per la spondiloartrosi l'utilizzo di un corsetto in stoffa e stecche che

mantiene in trazione la colonna diminuisce l'attrito tra le vertebre riducendo la sintomatologia dolorosa e allo stesso tempo rallentando il processo degenerativo.

Nella gonartrosi si possono utilizzare ginocchiere armate articolate che diminuiscono il carico che viene a concentrarsi sul ginocchio, oppure, nel caso in cui sia data da una malformazione articolare (varismo o valgismo) può essere un validissimo aiuto una soletta o un plantare pronatore o supinatore che donano il giusto assetto all'articolazione.

Per la rizoartrosi esistono tutori in materiale plastico molto validi e funzionali, che immobilizzano il dito e permettono comunque di poter svolgere le normali attività quotidiane.

Offerte per i ricoverati dell'ospedale di Orvieto

Collare cervicale rigido da € 19,00	Busto a tre punti da € 179,00	Tutore bivalva per caviglia da € 36,90	Tutore per fibio-tarsica da € 79,00
Pancere post-operatorie da € 18,00	Immobilizzatore di spalla da € 37,90	Cuscino abduzione spalla 15° da € 46,00	Ginocchiera immobilizzatrice da € 56,00
Ginocchiera post-operatoria da € 79,00	Gambaletto anti-trombo da € 12,00	Mutande elastiche per ernia da € 34,90	calzature post-operatorie da € 19,90

TUTTI I LUNEDÌ MATTINA CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO

Sconti importanti su tutti gli altri articoli per i ricoverati dell'ospedale di Orvieto

VENDITA E NOLEGGIO carrozzine, deambulatori, aspiratori...

Proteggi la tua schiena...

Rigidità del tratto cervicale? Dolore ai reni? Qual'è il problema?

La nostra colonna vertebrale è un meraviglioso meccanismo per la deambulazione e per il funzionamento del corpo umano.

Nel corso del tempo ha subito molte modificazioni fino a raggiungere l'assetto odierno che presenta tratti in lordosi e tratti in cifosi utili per evitare dolori e perturbazioni strutturali.

Tutti i movimenti sono resi possibili da 150 articolazioni

intervertebrali, circa 140 muscoli che muovono la colonna e circa 1000 legamenti che ne assicurano la stabilità....

LA COLONNA VERTEBRALE E LA SUA STRUTTURA...

- Cervicale 7 vertebre (C1-C7)
- Dorsale 12 vertebre (D1-D12)
- Lombare 5 vertebre (L1-L5)
- Sacrale 5 vertebre saldate (osso sacro)
- Coccigea 3-4 vertebre (il coccige)

MOBILITA' DELLA COLONNA VERTEBRALE...

- La colonna cervicale è la più mobile pertanto presenta i primi segni di usura
- La colonna dorsale consente le rotazioni tutti gli altri movimenti sono limitati dalle costole
- La colonna lombare consente tutti i movimenti

DOLORI ALLA COLONNA VERTEBRALE...

- mancanza di esercizio fisico
- postura scorretta
- troppo stress sia di tipo meccanico (sovraccarichi e sovrappeso) che psico-emozionale

...IN AGGIUNTA PER LE DONNE

- il ciclo mestruale (causato da una modificazione del tono muscolare del perineo con congestione della zona inferiore del bacino)
- la gravidanza (provoca iperlordosi lombare)
- il peso dei seni (i seni abbondanti possono causare dorsalgie)
- l'artrosi post menopausa (osteoporosi di tipo 1, compare all'incirca tra i 55 e 65 anni)
- i tacchi alti (provocano una iperlordosi, è bene non usare tacchi superiori a cm. 5 di altezza)

Qualche esercizio per prevenire... il mal di schiena.



1 distesi sul dorso, eseguire dei slivellamenti con gli arti inferiori, piedi a martello prima e punte distese poi



2 distesi sul dorso, arti inferiori piegati, slivellamenti con gli arti superiori



3 distesi sul dorso slivellamenti contemporanei degli arti superiori e inferiori, prima un lato e poi l'altro, a seguire prima una diagonale e poi l'altra



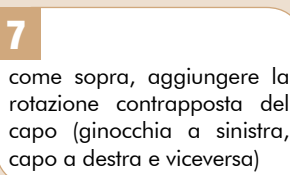
4 distesi sul dorso, arti inferiori piegati, braccia lungo il corpo, sollevare il capo e le spalle facendo scorrere le mani verso i piedi e tornare in posizione iniziale



5 distesi sul dorso, braccia lungo il corpo, ginocchia flesse al petto, sollevare i glutei da terra e ritornare alla posizione di partenza



6 distesi sul dorso, arti inferiori piegati, braccia in fuori, portare le ginocchia prima a destra e poi a sinistra



7 come sopra, aggiungere la rotazione contrapposta del capo (ginocchia a sinistra, capo a destra e viceversa)



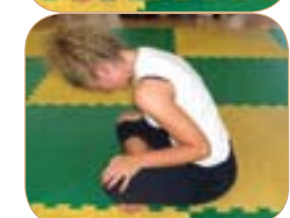
8 distesi sul dorso, arti inferiori piegati, avvicinare il ginocchio destro e la mano sinistra, spingere con entrambi uno contro l'altro per 6 secondi, cambiare coppia di arti



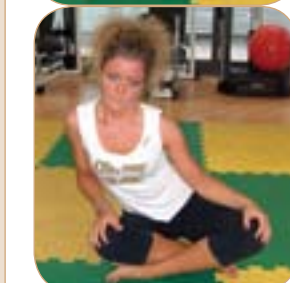
9 in posizione a "foglia", arti superiori lungo il corpo, eseguire delle respirazioni diaframmatiche profonde



10 come sopra, arti superiori distesi sopra il capo



11 seduti a gambe incrociate, dondolarsi avanti e indietro, mobilizzando tutta la colonna sul piano sagittale



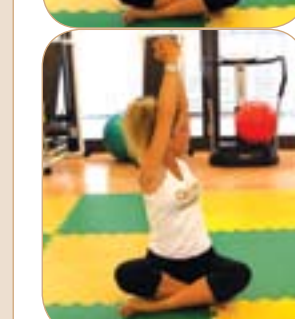
12 seduti a gambe incrociate, dondolarsi con le spalle da destra a sinistra disegnando il numero "otto"



13 seduti a gambe incrociate, arti superiori distesi in basso, ruotare le braccia ed il capo a sinistra e a destra



14 seduti a gambe incrociate, arti superiori a candeliere, ruotare le braccia ed il capo a destra e a sinistra



15 seduti a gambe incrociate, arti superiori distesi e uniti sopra il capo, ruotare a destra e a sinistra

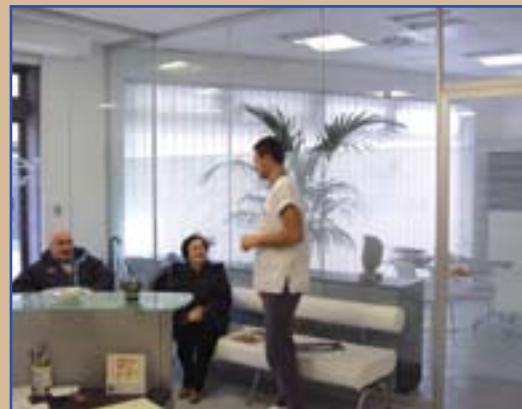


fisioterapia
LE PIAGGE
Studio Associato di Mariella Melon & C.

- Elettroterapia
- Infrarossi
- Laserterapia
- Ultrasuonoterapia
- Magnetoterapia
- Bio-feedback
- Pressoterapia
- Lipodissolvenza
- TECARTERAPIA
- IPERtermia
- ONDE D'URTO

- Massoterapia rachide in toto
- Massoterapia segmentaria
- Linfodrenaggio manuale
- ORTHO-BIONOMY
- TRATTAMENTO CHINESIOLOGICO

- Chinesiterapia segmentaria
- Riabilitazione neurologica
- Riabilitazione cardiologica
- Riabilitazione perineale
- Rieducazione posturale
- Rieducazione temporo-mandibolare
- Chinesiterapia educativa/posturale di gruppo
- Meccanoterapia



Cerchi o Vendi un'attività

Ti interessa partecipare ad un'asta

www.orvietoaffari.it



Spese di sponsorizzazione: una sana deduzione a favore dello sport!

In questo numero esaminiamo, ponendo l'accento principalmente sul vantaggio fiscale, il tema delle spese di sponsorizzazione che spesso le aziende sostengono destinando corrispettivi, in denaro o in natura, a favore di società e associazioni sportive dilettantistiche.

Per l'azienda che elargisce somme di denaro a società e associazioni sportive dilettanti, tali importi sono deducibili comunque come spese di pubblicità, entro il limite d'importo annuo non superiore a euro 200.000,00. Nello specifico, sono spese integralmente deducibili dal reddito d'impresa nell'esercizio in cui

sono sopportate oppure in quote costanti nell'anno stesso e nei quattro successivi. La parte eccedente tale limite, invece, segue le normali regole di deduzione previste dal TUIR.

Attenzione! Perché siano spese deducibili, è necessario rispettare determinati requisiti (art. 109 T.U.I.R.): la competenza delle spese dedotte rispetto al periodo d'imposta, la loro certezza, la loro oggettiva determinabilità e la loro inerenza ad attività o beni da cui derivino ricavi o altri proventi imponibili. Inoltre, è necessario che le somme spese siano destinate alla promozione dell'immagine o dei prodotti del soggetto

che affronta il costo pubblicitario e che a fronte dell'erogazione delle somme ci sia effettivamente una specifica attività da parte del beneficiario.

Si presti attenzione al fatto che 200.000 è l'importo, entro il quale, dette somme sono per presunzione assoluta spese di pubblicità.

Di conseguenza, nel caso in cui un'impresa versi alle società o associazioni sportive dilettantistiche un corrispettivo di ammontare superiore al limite annuo complessivo di 200.000 euro, l'eccedenza sarà eventualmente deducibile, ma a condizione, ovviamente, che la natura del rapporto con-

trattuale presenti tutti i requisiti formali e sostanziali riscontrabili in un rapporto di sponsorizzazione o di altra prestazione pubblicitaria.



A cura di:
Dott. Bartolini Marco
Dottore Commercialista
Revisore dei Conti
Partner STUDIO RB

Contratti di Locazione. Dal 1° luglio in vigore nuovi obblighi per la registrazione, cessione, risoluzione e proroga.

L'articolo 19, comma 15 del D.L. 78/2010 ha previsto due nuovi adempimenti che sorgono al momento in cui si chiede la registrazione, la cessione, la risoluzione o la proroga di un contratto di locazione o di comodato e, cioè, quello di indicare i dati catastali dell'immobile. A tal riguardo un recente provvedimento dell'Agenzia delle Entrate del 25 giugno scorso ha previsto che i nuovi adempimenti saranno in vigore già dal 1° luglio, e dunque da tale data si dovrà operare nel seguente modo:

Esclusivamente per i nuovi contratti stipulati dal primo luglio in poi, al momento della registrazione del contratto si dovrà com-

pletare anche il nuovo "Modello 69" in cui è prevista la parte relativa all'indicazione dati catastali dell'immobile interessato alla locazione (Codice Comune, sezione, foglio, particella ecc).

Per i contratti di locazione già in essere al 1° luglio è stato, invece, predisposto il "Modello CDC" (Comunicazione Dati Catastali) che dovrà essere utilizzato per comunicare i dati catastali degli immobili solo nei casi in cui si verifica la cessione, risoluzione o proroga del relativo contratto di locazione che a tale data era già in uso. Quindi solo nel momento in cui si verifica la cessione-risoluzione e proroga del contratto di locazione dovrà essere pre-

sentato il nuovo modello CDC, mentre fino ad ora era sufficiente versare la relativa imposta con modello F23. Successivamente, l'Agenzia delle Entrate ha poi precisato che per evitare diverse comunicazioni degli stessi dati, la presentazione del modello CDC è prevista solo per le cessioni, risoluzioni e proroghe di contratti di locazione già registrati al 1° luglio e per una sola volta, a prescindere dalla tipologia di adempimento posto in essere. Il modello CDC va presentato all'Agenzia Entrate presso la quale il contratto è stato a suo tempo registrato, in forma cartacea o telematica entro 20 giorni dal versamento dell'imposta che

attesta la cessione, la risoluzione o la proroga del contratto stesso. In caso di inadempimento è prevista la sanzione dal 120% al 240% dell'imposta dovuta.



A cura di:
Rag. Andrea Rellini
Consulente fiscale e del Lavoro
Partner STUDIO RB