

CALCIO E INFORTUNI • RUBRICA A CURA DI ISOKINETIC TORINO: PAROLA AL DOTT. MARCO GASTALDO

Il Tendine d'Achille del calciatore: prevenzione e cura

Correggere le strategie motorie a rischio può avere importanti ricadute positive sulla salute e sulle prestazioni

a cura di Isokinetic Torino

Dott. Marco Gastaldo

La tendinopatia d'Achille è una sfida cruciale per la salute e le prestazioni dei calciatori. Il dolore, l'ispessimento e la rigidità del tendine possono ostacolare significativamente l'abilità di svolgere attività quotidiane e compromettere il rendimento sul campo. Questi sintomi, se trascurati, possono minacciare seriamente la carriera sportiva del giocatore.

La diagnosi precoce e accurata, affidata a medici specialisti e supportata da strumenti come l'ecografia muscolo-tendinea, è fondamentale per valutare la gravità del problema e pianificare un trattamento mirato.

La guida medica lungo tutto il percorso di cura è essenziale per garantire una rapida e completa ripresa delle attività.

Le evidenze scientifiche confermano che l'esercizio fisico mirato rappresenta il pilastro della terapia per la tendinopatia d'Achille.

Questo approccio, sicuro e privo di seri effetti collaterali, favorisce la rigenerazione del tendine e il ripristino della sua piena funzionalità. Gli

esercizi specifici, personalizzati in base alle necessità del calciatore, mirano a ripristinare la flessibilità, superare le rigidità e potenziare la stabilità muscolare.

In aggiunta all'esercizio, trattamenti complementari come la terapia ma-

nuale, l'uso di plantari personalizzati e una corretta alimentazione possono essere prescritti per ottimizzare il recupero. L'attenzione alla biomeccanica e alla correzione delle strategie motorie attraverso il training neuromotorio diventa fondamentale nelle fasi avanzate della ri-

abilitazione, aiutando il calciatore a riacquistare il pieno controllo dei movimenti e a prevenire recidive.

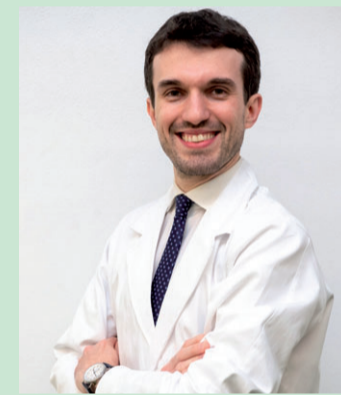
La collaborazione attiva del calciatore, insieme alla guida competente del medico e del suo gruppo di cura, è essenziale per il successo del trattamento. La perseveranza e la determinazione nel seguire il percorso riabilitativo sono altrettanto cruciali, soprattutto nei casi più complessi o trascurati, che possono richiedere mesi di trattamento per completare le cure.

Il percorso di cura si conclude con un programma di mantenimento e prevenzione personalizzato, che include strategie di movimento e uno stile di vita sano per evitare recidive e garantire una carriera sportiva duratura e gratificante per il calciatore. In particolare, è essenziale educare i giovani atleti sull'importanza di una corretta biomeccanica fin dall'adolescenza, incoraggiandoli a sottoporsi a un consulto medico alle prime avvisaglie di dolore nella zona della caviglia e del tendine d'Achille. Correggere le strategie motorie a rischio di sviluppare tendinopatie può avere importanti ricadute positive a medio e lungo termine sulla salute e sulle prestazioni del giocatore.



PAROLA DI DOC

Il Dr. Marco Gastaldo nell'agosto 2018 è entrato nel Gruppo Medico Isokinetic Torino di cui attualmente è Medico Gestore. Ha sviluppato le proprie competenze in ambito di ecografia muscoloscheletrica, analisi del movimento, terapia infiltrativa, terapia ad onde d'urto. Nel 2017 ha effettuato una formazione presso il Centre de Médecine du Sport del CHUV di Losanna in ambito di Medicina dello Sport, Riabilitazione sportiva e Podologia. Dal 2015 al 2018 è stato Consigliere dell'Ufficio di coordinamento nazionale della Società Italiana di Medicina Fisica e Riabilitativa (SIMFER). Nel 2020 ha ottenuto il Diploma Nazionale Avanzato di Ecografia Muscoloscheletrica della Società Italiana di Ultrasonologia in Medicina e Chirurgia (SIUMB).



FOCUS

RWC, Reliance Worldwide Corporation: una grande famiglia di marchi d'eccellenza

Dall'erogazione di bevande al trattamento acqua, fino all'aria compressa e molto altro

Marco Marone

RWC, Reliance Worldwide Corporation, è una grande famiglia di marchi.

Operiamo in tanti e differenziati settori: dall'erogazione bevande e trattamento acqua all'aria compressa e pneumatica, dalla termosanitaria al riscaldamento radiante a pavimento e soffitto, dalle fibre ottiche agli OEM all'automotive.

Ciò che da sempre ci guida è la volontà di semplificare la vita ai clienti e offrire loro un valore aggiunto. È il nostro scopo, passo dopo passo.

Dalla trasformazione delle valvole di intercettazione nell'ambito del trattamento acqua.

Nel lontano 1949, alla rivoluzione mondiale, costituita dai collegamenti ad innesto rapido dei tubi con i marchi John Guest, JG Speedfit e SharkBite, fino alla tecnologia per la casa intelligente progettata per offrire maggiore comfort, sicurezza e sostenibilità.

RWC e la sua famiglia di marchi aiutano ogni giorno i clienti a innovare, controllare, ottimizzare e risolvere in modo moderno, affidabile e semplice.

INNOVARE

Tecnologie ad innesto rapido, leader a livello mondiale, e soluzioni innovative e di alta ingegneria che offrono soluzioni ad alte prestazioni e risparmio di tempo

CONTROLLARE

Valvole di controllo della temperatura e della pressione leader a livello mondiale per la fornitura precisa, affidabile e sicura di acqua a proprietà residenziali, commerciali e industriali.

OTTIMIZZARE

Tecnologia intelligente che ottimizza le prestazioni e l'efficienza energetica dei sistemi termosanitari e di riscaldamento.

RISOLVERE

Soluzioni intelligenti che risolvono le sfide di una vasta gamma di settori, tra cui l'erogazione di bevande, il trattamento acqua, l'aria e la pneumatica, fibre ottiche, automobilistici e OEM.

RWC
Plumbing matters,
We make it better

Benvenuti nel
nostro mondo.
Molti marchi,
Una famiglia
in crescita

John Guest
Speedfit
Underfloor
PolarClean
SharkBite
Reliance

John Guest S.r.l.
Via Lancia 18 - 10038 Verolengo (TO)
Tel. 011 9575880