

I benefici della fisioterapia

Come affrontare dolori articolari, traumi e contratture con il Dottor Valent

di Patrizia Palladino

Ogni stagione ha i suoi malanni, dicono. Con l'umidità e i primi freddi, è tempo di mal di schiena, reumatismi e contratture. Di questo parliamo con il **Dottor Alessandro Valent**, medico chirurgo specialista in fisioterapia, che ha ricoperto, tra gli altri, il ruolo di medico della Pallavolo Modena maschile e del Modena Calcio.

Dottor Valent, chiariamo che cos'è la fisioterapia?

È una branca della medicina che si occupa di riabilitazione delle disabilità di natura ortopedica, neurologica e reumatologica. Il fisiatra lavora anche sulla prevenzione attraverso l'educazione posturale, dietetica e motoria. A livello terapeutico, invece, integra varie metodiche, dalla terapia farmacologica alla riabilitativa, strumentale e infiltrativa.

Quali sono le patologie che tratta più di frequente?

Quelle neurologiche e ortopediche. In particolare, al Poliambulatorio Medica Plus, trattiamo patologie di natura reumatologica e ortopedica, come patologie traumatiche acute, ma anche patologie cronico-degenerative come tendinopatie e artrosi. Mi occupo anche di osteoporosi, poco diagnosticata ma molto diffusa tra le donne in menopausa.

Tra le patologie 'nuove' ci sono anche quelle provocate dall'uso del mouse. Le capitano pazienti con disturbi del genere?



Lei mi fa una domanda molto pertinente perché, in effetti, l'uso del pc ha determinato lo sviluppo di patologie prima correlate ad altre attività, come l'epicondilitis, il cosiddetto gomito del tennista. L'uso del mouse può portare anche alla sindrome del tunnel carpale o a patologie di spalla e collo, come alcune fastidiose contratture.

Nello sport, praticato a livelli anche agonistici, l'apparato muscolo scheletrico è sottoposto a sforzi notevoli. Il fisiatra interviene sul danno o aiuta a prevenire?

Il fisiatra lavora molto sulla prevenzione, specie nelle patologie croniche da sovraccarico, dove la valutazione della corretta postura può evitare molti disturbi. Le alterazioni posturali dell'assetto di arti inferiori e schiena o un appoggio scorretto possono favorire l'insorgenza di patologie. Il fisiatra è uno specialista molto indicato per gli sportivi, perché lavora sulla postura corretta e si intende di traumatologia. È una delle figure

di riferimento, insieme al medico dello sport che valuta l'apparato cardiovascolare.

Lei fa l'ecografia muscolo-scheletrica e pratica le infiltrazioni ecoguidate. In cosa consistono e quale è la loro efficacia?

La mia specializzazione mi permette di fare, già durante la visita, un'ecografia per confermare l'ipotesi diagnostica. Con le infiltrazioni ecoguidate, visualizzo in tempo reale il corretto posizionamento dell'ago nel tessuto bersaglio, ottenendo risultati migliori ed evitando di pungere le strutture nobili.

Cosa s'infiltra, quali sostanze?

Antinfiammatori e altri farmaci, come l'acido ialuronico o i fattori di crescita per sfamare l'articolazione e favorire la generazione del tessuto. Agiamo su sintomo e causa.

Possiamo dire che, oggi, è sempre più raro il ricorso alla chirurgia?

Gran parte delle patologie muscolo scheletriche si curano con interventi di tipo conservativo, con la correzione posturale, la riabilitazione o i farmaci. Questo non significa che non si debba mai intervenire chirurgicamente. Occorre una valutazione attenta sulle indicazioni per un intervento conservativo o per un intervento chirurgico. Il Dottor Valent è responsabile dei Servizi di Fisioterapia e di Ecografia interventistica muscolo-scheletrica presso il poliambulatorio **Medica Plus di Modena** (info: www.medicaplus.it) e consulente di **Aziut Volley Modena**.

La Psicologa risponde
Amo solo Donne molto più grandi

Cara Dott.ssa, sono un ragazzo di 25 anni. Ho già avuto diverse storie, l'ultima appena finita con una meravigliosa donna di 43 anni. Io pensavo fosse la donna della mia vita. Ci siamo lasciati per diversi motivi, soprattutto perché la mia famiglia non vedeva di buon occhio la differenza di età tra noi. Quando abbiamo iniziato a frequentarci io avevo 22 anni e lei 39. La pressione della mia famiglia mi ha fatto fare un passo indietro.. ma io non trovo interessanti le mie coetanee, già da adolescente ho sempre apprezzato donne più mature.. va bene così o non sono normale come mi dicono in famiglia?? la prego risponda.. io la vorrei riconquistare! grazie!! Marco



Caro Marco, sicuramente poni un dilemma che nell'ultimo periodo ha interessato molti. Non posso fare a meno di chiedermi cosa avrebbero detto o fatto i tuoi familiari se tu fossi stato una donna che si innamora di un uomo più maturo. Purtroppo da un punto di vista culturale l'idea del "ribaltamento dei ruoli" genera ancora molta preoccupazione. Al di là di questo però mi chiedo su cosa poggia la critica della tua famiglia: si basa solo su un pregiudizio circa gli anni che vi differenziano o ci sono altri aspetti che li preoccupano? Credo non sia facile dare una risposta standard a questo tuo dubbio, così ti chiedo di riflettere sulle motivazioni profonde che ti legano a questa Donna, perché quelle non hanno a che fare con l'età ma con i bisogni ai quali questa persona sembra dare risposta. Le persone a te care forse hanno bisogno di essere accompagnate alla ri-scoperta di questa persona? Qualunque sia la scelta che farai, ti auguro tanta felicità.

Potete scrivere alla psicologa dott.ssa Benedicenti alla mail psicologavivo@gmail.com, oppure direttamente a Vivo, Via Emilia Est 402/6, Fax: 059 3682441

f ANTEPRIMA 4ª edizione
MODENA BENESSERE
FESTIVAL 2017



APPROFITTA
DELL'ANTEPRIMA
PER RICEVERE UN
INGRESSO OMAGGIO
PER IL FESTIVAL.
TI ASPETTIAMO!

SABATO 18 NOVEMBRE E DOMENICA 19 NOVEMBRE

TRATTAMENTI, ESIBIZIONI E CONFERENZE PER RIGENERARE CORPO, MENTE E SPIRITO

in un'anteprima esclusiva di Modena Benessere 2017:

l'evento dedicato al benessere naturale da occidente a oriente, che si svolgerà 25 e 26 novembre a Modena Fiere.

LAROTONDA
CENTRO COMMERCIALE

CONAD
IPERMERCATO

STRADA MORANE, 500 - MODENA - www.centrocommercialelarotonda.it

*Cara Mamma
Ormai sono adulta ma ho bisogno di te più che mai!
Quando il mondo mi volta le spalle,
non c'è niente di meglio di uno dei
tuoi abbracci per far andare di nuovo tutto bene.*

*E ti auguro un compleanno veramente speciale
e pieno di felicità!*



*Eva
Kikika*