

SPORT E SALUTE

a cura dello **STUDIO SYNERGY S.n.c.** di Villa d'Almé(BG)

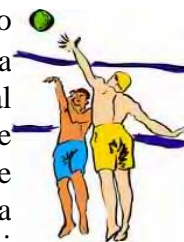
IL BENESSERE DELL'ATLETA



Applicare metodi di allenamento personalizzati, migliorare la prevenzione dei traumi, realizzare un'assistenza medica completa, adottare adeguate misure di recupero, sia a seguito di stimoli fisiologici quali gara o allenamento e, a maggior ragione, dopo un insulto traumatico. Questi sono i passaggi indispensabili perchè l'atleta possa sfruttare al massimo le proprie potenzialità mantenendo ottimali condizioni di salute.

LA VISITA MEDICO-SPORTIVA

La visita specialistica per la valutazione dell'idoneità sportiva è solo il primo passo per la prevenzione delle patologie dello sport e per l'ottimizzazione della performance. Il rendimento atletico in ogni sport è fortemente influenzato dal comportamento alimentare, fonte esclusiva dell'energia e delle sostanze necessarie per il lavoro muscolare, e dall'assetto posturale (che, se non corretto, riduce le capacità atletiche e predispone al trauma). Il Medico dello Sport con la sua competenza specialistica, è in grado di orientare lo sportivo verso quelle valutazioni e quegli interventi specifici in grado di migliorarne la salute e il rendimento atletico, prevenendo potenziali conseguenze nocive di un'intensa attività fisica. Questo dovrebbe costituire il normale completamento di ogni visita medico-sportiva.



LA DIETA SU MISURA? UN ELEMENTO INDISPENSABILE



Ogni sport ha le sue esigenze nutrizionali. Ogni sportivo può migliorare la propria prestazione personalizzando la dieta. Lo specialista in Scienze dell'Alimentazione è in grado di valutare il comportamento alimentare e suggerire una dieta adatta al tipo di sport e alla costituzione fisica dell'atleta.

POSTURA ED EFFICIENZA SPORTIVA OSTEOPATIA



L'obiettivo della pratica professionale osteopatica è quello di ristabilire la mobilità dei differenti sistemi del corpo, tale da migliorare la loro interazione e regolazione. Gli Osteopati valutano le condizioni di questo sistema "muscolo-scheletrico" cercando le aree di debolezza, squilibrio o eccessiva tensione. L'Osteopatia comprende una serie di tecniche manipolative molto precise, ed è usata per prevenire e trattare tutti i traumi generati dall'attività sportiva che limitano, alterano e condizionano pesantemente la prestazione di ogni atleta.

MEDICINE COMPLEMENTARI E ALTERNATIVE

Medicine complementari quali l'Agopuntura la Fitoterapia e l'Omeopatia stanno riscuotendo sempre più il favore dei pazienti per il loro approccio complessivo alla persona e la virtuale assenza di effetti indesiderati. Anche nello sport queste discipline mediche hanno conquistato uno spazio di tutto rispetto nella cura dei traumi, ma anche nel miglioramento della performance atletica attraverso un approccio fisiologico e naturale. Alcuni utilizzi riguardano il miglioramento del recupero dopo l'attività sportiva, l'ottimizzazione del rendimento atletico, la terapia dei traumatismi e dei problemi di salute dello sportivo.



Da non trascurare è il fatto che queste medicine, in mani competenti, sono ben lontane dal rischio di incorrere nel fenomeno del doping.