

● SALUTE E BENESSERE

FISIOTERAPIA

Via il dolore con i CEROTTI

COLORATISSIMI, AGISCONO SU MUSCOLI E TENDINI. E I LORO EFFETTI, CHE DIPENDONO DA COME VENGONO POSIZIONATI, TALVOLTA SONO QUASI IMMEDIATI



shutterstock

«Sono strisce elasticizzate, larghe circa 5 centimetri, che non contengono alcun tipo di farmaco, - spiega **Alessandra Negri**, fisioterapista dell'**Isico, Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale** (www.isico.it). - Anche se sono tutt'ora all'esame della comunità scientifica, molti studi ne hanno confermato i benefici, specialmente come supporto ad altre cure, delle quali possono potenziare l'efficacia. Favoriscono, inoltre, una migliore circolazione del sangue e linfatica, accelerando la guarigione di gonfiore ed ematomi».

Al di là del colore, che non influisce in nessun modo sull'azione, gli effetti possono essere diversi a seconda di come vengono applicati: nelle competizioni sportive o in allenamento, seguendo la lunghezza del muscolo e del tendine, si posizionano in maniera da facilitare la contrazione muscolare e potenziare la performance dell'atleta. Nel caso, invece, di dolori

cervicali o lombari, il cerotto viene applicato con una tecnica diversa per ridurre la contrattura dei muscoli interessati.

Su contratture e dolore acuto l'effetto positivo è quasi immediato, o comunque entro le 24 ore, mentre per la riduzione graduale degli edemi occorrono 2 o 3 giorni; dopodiché, per evitare le ricadute, è bene continuare a indossarlo.

Questo bendaggio, che va applicato su pelle pulita, asciutta e sana, "sopporta" bene bagno e doccia e, a seconda del tipo di pelle e della stagione, resta fermo al suo posto senza staccar-

si da 2-3 giorni sino a un massimo di 3 settimane. Se invece, sin dall'inizio, non si manifestano i risultati sperati, significa che probabilmente non è la soluzione adatta al nostro problema.

«Proprio perché questi dispositivi possono essere impiegati con finalità diverse e quindi applicati in maniera differente, - precisa **Salvatore Minnella, specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione di Isico**, - oltre al fatto che il meccanismo d'azione e le finalità terapeutiche presuppongono una buona conoscenza dell'anatomia delle articolazioni e dei musco-

li, sarà sempre bene che la prescrizione venga fatta da un medico che abbia seguito corsi specifici. Ma anche l'applicazione deve essere riservata allo stesso medico o a un fisioterapista. Il fai da te è altamente sconsigliato, perché si corre il rischio di renderli inefficaci, se non addirittura dannosi». E se, in linea di massima non ci sono controindicazioni, tuttavia potrebbero verificarsi intolleranze cutanee al materiale elastico del bendaggio, nei soggetti predisposti, il che comporterebbe possibili reazioni allergiche locali.

Paola Tiscornia

PARENTI ALLA LONTANA

I cerotti elastici colorati sono una cosa ben diversa dai cerotti antidolorifici e antinfiammatori autoriscaldanti, spesso a base di sostanze vegetali, che servono a dare sollievo in caso di lumbalgie e dolori cervicali. Per questi non ci vuole una prescrizione per utilizzarli, ma è sempre meglio chiedere consiglio al proprio medico prima di acquistarli, per appurare l'esatta natura del dolore avvertito e stabilire se costituiscono il rimedio più adatto. Anche perché un uso troppo disinvolto potrebbe provocare ustioni sulla pelle.

Altra cosa ancora sono le calze contenitive e l'abbigliamento a compressione graduata. Le prime vengono utilizzate da chi ha problemi di insufficienza venosa alle gambe, mentre il secondo si indossa per esercitare un delicato ma costante massaggio sui muscoli e ossigenare i tessuti, e di norma viene utilizzato per migliorare le prestazioni durante le attività sportive.