

IN FORMA

TUTTO L'ANNO

Dalla spiaggia alla palestra
Mantieni la forma conquistata

Vademecum FGP:
Il personal trainer per il tuo rientro
Valuta la tua forma attuale

Interviste
Prof. Gianluca Canton
Dott. Claudio Bozzetti
T.O. Stefano Nerozzi

Al ritorno dalle vacanze, non fermarti

L'estate ci ha regalato energie nuove, muscoli più tonici e quella sensazione di benessere che solo il movimento all'aria aperta sa donare. Le lunghe camminate, le nuotate mattutine, le escursioni in montagna hanno risvegliato il nostro corpo, ricordandoci quanto sia **naturale essere attivi**.

Settembre non deve segnare la fine di questa rinascita fisica. Il rientro dalle vacanze rappresenta un momento critico, perché le routine cambiano, gli orari si fanno serrati e la tentazione di abbandonare le buone abitudini diventa forte. Ed è proprio in questo periodo che **mantenere la continuità nell'attività fisica diventa fondamentale** per consolidare i benefici conquistati.

La vera sfida non è stata iniziare a muoversi durante le vacanze, quando tutto sembrava spontaneo, ma continuare a farlo adesso, quando il quotidiano riprende il suo ritmo incalzante.

È qui che FGP vuole essere al vostro fianco, non solo come fornitore di soluzioni ortopediche di eccellenza, ma come partner consapevole che **il benessere è un percorso senza pause stagionali**.

In questo numero esploreremo le strategie più efficaci per mantenere viva la passione per il movimento, scopriremo come i nostri dispositivi possano **supportare la transizione verso nuove discipline sportive** e come l'approccio preventivo faccia la differenza nel lungo termine. Il vostro benessere **non va in vacanza**, e nemmeno noi.

EDITORIALE

Dalla spiaggia alla palestra Mantieni la forma conquistata

L'estate ha lasciato un bagaglio prezioso: muscoli più tonici, resistenza migliorata e quella sensazione di energia. Ma cosa succede quando le vacanze finiscono? La statistica dice che il 70% delle persone che aumentano l'attività fisica durante l'estate la **riduce drasticamente nei primi due mesi del rientro**. Non deve essere così.

Il passaggio dalle discipline estive all'attività autunnale non deve rappresentare una rottura, ma un'evoluzione naturale. La chiave sta nel **trasferire e adattare** le capacità sviluppate durante l'estate a nuove forme di attività fisica. Chi ha corso sulla spiaggia dovrà adattarsi al **tapis roulant**, chi ha nuotato in mare potrà continuare a farlo in **piscina**, chi ha fatto trekking scoprirà nuovamente la **palestra**. Ogni passaggio richiede adattamento, ma con le **giuste strategie** avviene senza perdite significative.

MANTIENI IL TUO RITMO

8LIGHT



L'utilizzo di **dispositivi ortopedici di qualità** può facilitare questo processo, permettendo al corpo di adattarsi gradualmente alle nuove sollecitazioni senza perdere i benefici acquisiti. La tecnologia moderna offre soluzioni sempre più sofisticate che si integrano perfettamente con le esigenze degli sportivi. Per chi ha riscoperto **il piacere della corsa** durante le vacanze estive e vuole mantenerlo anche su superfici diverse, un supporto adeguato come il tutore per la stabilizzazione del ginocchio **PHYLOTEK 61** diventa basilare per tutelare l'articolazione ed aiutare il nostro corpo a preservare **l'equilibrio biomeccanico** sviluppato durante l'estate.

Gli sport che coinvolgono intensamente gli arti superiori, come **tennis e pallavolo**, giocati intensamente durante la stagione estiva o anche ripresi con entusiasmo in autunno, possono beneficiare enormemente di un supporto specifico come **EPIBRACE® PRO**. Questo dispositivo permette di continuare a giocare svolgendo un'azione importante nel **ridurre il dolore e l'infiammazione** dei tendini dell'avambraccio, aspetto cruciale per ogni giocatore che non vuole rinunciare ad una bella partita.

L'articolazione della caviglia, spesso sottoposta a stress durante la transizione verso attività più strutturate in palestra, trova in **8LIGHT** un alleato prezioso per prevenire sovraccarichi che potrebbero compromettere la continuità dell'allenamento.

E per chi passa dalle lunghe passeggiate estive a sport che richiedono cambi di direzione e scatti improvvisi, il **COSCIALE FULLFIT®** può essere un utile sostegno del muscolo quadricipite, **riducendo eventuali dolori da contratture** muscolari e quindi migliorando la mobilità. Potrà essere utilizzato anche come prevenzione dagli infortuni in caso di attività intensa, tipiche nel rientro dalle vacanze per evitare di perdere l'ottima forma fisica acquisita nel corso dell'estate.

PHYLOTEK 61

EPIBRACE® PRO



Il personal trainer per il tuo rientro Valuta la tua forma attuale

Fai un bilancio onesto della forma fisica acquisita durante l'estate. Hai aumentato la resistenza? Ti senti più forte? Eventuali piccoli disturbi devono essere considerati nella pianificazione futura. L'entusiasmo del rientro può portare a obiettivi troppo ambiziosi. **Il segreto sta nella gradualità.** Se hai corso 30 minuti a giorni alterni, inizia con 2-3 sessioni settimanali da 20-25 minuti.

Trova attività che mantengano alcune caratteristiche di quelle estive che ti hanno appassionato. Se hai amato correre sulla spiaggia, prediligi percorsi in parchi piuttosto che limitarti al tapis roulant. Inizia con un'intensità leggermente inferiore a quella raggiunta a fine estate e aumenta del 10% ogni settimana.

Questo approccio **protegge da infortuni e permette adattamento** senza stress.

L'utilizzo preventivo di dispositivi ortopedici può fare la differenza nel successo della transizione. Non vederli come limitazioni, **ma come alleati** che permettono di continuare a muoversi in sicurezza. Durante la transizione, sviluppa maggiore consapevolezza corporea. Dolori muscolari leggeri sono normali, ma dolori articolari acuti devono essere presi sul serio.

IL SEGRETO È LA GRADUALITÀ

COSCIALE FULLFIT®

INTERVISTA

Dott. **Gianluca Canton**
Medico Ortopedico

Quali sono le problematiche ortopediche che i suoi pazienti affrontano nel passaggio dall'attività sportiva estiva a quella autunnale?

Nella mia esperienza la maggior parte delle problematiche ortopediche nel passaggio dall'attività sportiva estiva a quella autunnale è rappresentata dalle tendinopatie inserzionali, in particolare nei soggetti che hanno già sofferto di episodi infiammatori a carico delle entesi. Spesso la pausa estiva comporta una perdita di condizione generale e soprattutto di condizionamento meccanico del tendine, che perde elasticità e risponde meno bene alle sollecitazioni. La conseguenza è la comparsa di una reazione infiammatoria e conseguentemente dolore con la ripresa delle attività più intense.

Dalla sua esperienza clinica, quali articolazioni risultano maggiormente sollecitate durante il rientro dalle vacanze quando si riprende l'attività sportiva regolare, e quali strategie preventive consiglia?

Il ginocchio e la caviglia sono sicuramente le articolazioni più sollecitate, in particolare nei soggetti che praticano sport di corsa e salto. Nella mia pratica clinica la tendinopatia rotulea nei giocatori di pallavolo e pallacanestro è il problema che si verifica più di frequente. La strategia preventiva che consiglio consiste nel mantenere durante l'estate un buon livello di attività avendo cura di mantenere l'elasticità dei tendini con esercizi di stretching e tonificazione eccentrica. Inoltre, è fondamentale osservare un aumento graduale dell'intensità di carico nei primi allenamenti, partendo con intensità bassa e durata relativamente breve.

Come valuta l'evoluzione tecnologica dei dispositivi ortopedici negli ultimi anni, e quale ruolo possono giocare nel mantenimento della forma fisica acquisita durante l'estate?

Sicuramente i dispositivi ortopedici disponibili attualmente si adattano molto bene alle esigenze degli sportivi sia per materiali sia per impatto sulla biomeccanica articolare. L'utilizzo di un tutore può diminuire lo stress meccanico sull'articolazione e sui tendini contribuendo a ridurre le sollecitazioni eccessive che causano infiammazione. Risultano particolarmente utili in chi soffre di tendinopatia cronica o iniziale condropatia da sovraccarico e trovano sicuramente indicazione nei momenti di ripresa di un'attività più intensa come accade dopo la pausa estiva.

Un esempio utile potrebbe essere la ginocchiera Genumedi® PSS, in particolare per chi soffre di tendinopatia dell'apparato estensore, oppure la ginocchiera Phyloetek Stabimed® Pro Open che offre un sostegno più completo.

+ + + + + + + + + + + + +

GENUMEDI® PSS

+ + + + + + + + + + +

+ + + + + + + + + + + + +



Quali protocolli di riscaldamento e recupero consiglia per chi riprende attività intensive dopo un periodo di sport più libero o meno strutturato come quello estivo?

Il protocollo che consiglio si articola in diverse fasi progressive:

MOBILITÀ + RISCALDAMENTO

- Slancio gamba al petto avanti, slancio indietro, slancio gamba esterna e interna.
- Circondazioni avanti e indietro gambe e braccia.
- Corsa lenta, avanti, indietro, scivolamento laterale.
- Skip alto, skip basso, calciata dietro, galoppo laterale.

ESERCIZI GAMBE (scegliere 5 esercizi a giro)

- Squat.
- Camminata laterale in squat con elastico.
- Camminata in avanti in affondo.
- Ponte glutei isotonic a corpo libero o fitball.
- Ponte glutei isometrico a corpo libero o fitball.
- Adduzione con palla morbida tra le ginocchia isotonica.
- Adduzione con palla morbida tra le ginocchia isometrica.
- Adduzione con elastico tra le ginocchia.
- Spinte sulle punte.

ESERCIZI BRACCIA

- Piegamenti.
- Tirata al petto con elastico.
- Bicipiti/tricipiti con elastico.

ESERCIZI CORE

- Plank.
- Crunch.
- Addominali alternati.

Come l'utilizzo di dispositivi ortopedici di supporto può integrarsi efficacemente in un programma di mantenimento della forma fisica?

L'integrazione dei dispositivi ortopedici nel mantenimento della forma fisica avviene attraverso diversi meccanismi:

- Correzione disequilibrio posturale: i supporti plantari permettono di correggere appoggi scorretti.
- Stabilizzazione post-infortunio: esistono tutori particolarmente indicati in caso di ripresa attività post infortunio e a scopo preventivo per quei soggetti con marcata lassità.
- Propriocezione durante l'attività: l'utilizzo di supporti durante l'attività garantisce maggiore confidenza e sicurezza percepita dall'atleta.
- Supporti con efficacia compressiva: riducono gonfiore e permettono scarico tendineo, sempre valutando se idonei per l'attività specifica.

In questo ambito, dispositivi come la **Polpacciera Fullfit®** si rivelano particolarmente efficaci per il supporto compressivo del polpaccio durante l'attività fisica, prevenendo l'affaticamento muscolare e migliorando la circolazione venosa durante gli allenamenti intensivi.

Per quanto riguarda il supporto della muscolatura della coscia, il **Cosciale Fullfit®** rappresenta una soluzione ideale per atleti che necessitano di stabilizzazione dei quadricipiti e dei muscoli posteriori della coscia, sia durante il recupero che come prevenzione.

Quando invece ci troviamo di fronte a problematiche specifiche del tendine d'Achille, la cavigliera **ACHIMED® M.511** offre un supporto mirato e scarico tendineo, risultando particolarmente raccomandata per chi riprende l'attività dopo tendinopatie achillee e come strumento preventivo in soggetti predisposti.

L'utilizzo di questi dispositivi deve sempre essere valutato in base all'attività specifica praticata e alle caratteristiche individuali dell'atleta, garantendo che il supporto non limiti la performance ma ne migliori la sicurezza e l'efficacia.

Dal suo punto di vista tecnico, quali caratteristiche deve avere un dispositivo ortopedico per accompagnare efficacemente la transizione tra diverse tipologie di attività sportiva?

- **Polivalente:** capacità di adattarsi alle diverse sollecitazioni a seconda dell'atto sportivo che si svolge.
- **Durata:** il dispositivo medico deve essere utilizzato nel medio lungo termine mantenendo sempre le sue caratteristiche di supporto.
- **Comfort:** devono essere realizzati con materiali confortevoli e non causare irritazioni.
- **Adattabilità:** devono adattarsi bene alla forma del corpo.
- **Supporto:** devono fornire sostegno alle parti corporee danneggiate o in difficoltà riducendo il dolore.

Come si è evoluta la richiesta di dispositivi ortopedici sportivi negli ultimi anni, e quali trend osserva nella stagionalità degli acquisti?

La domanda di questi tipi di dispositivi è sicuramente in crescita, trainata dalla popolarità degli sport maggiormente in voga, negli ultimi anni, come ad esempio il padel o il running. Vista la crescente consapevolezza e l'importanza della prevenzione l'utente è sempre più attento e richiede supporti che lo aiutino nel prevenire e/o recuperare problemi articolari o muscolo-tendinei.

Si osserva un aumento della domanda in base alla stagionalità degli sport più praticati. Per esempio un picco di vendite di plantari, cavigliere e supporti di arto inferiore durante la stagione del calcio e basket mentre nella stagione sciistica c'è maggior richiesta di tutori per la spalla o arto superiore e ginocchio.

Negli ultimi anni si è registrata una diversificazione dei canali di vendita, che ha contribuito a modificare le modalità di acquisto dei dispositivi sportivi, con un impatto osservabile anche sulle dinamiche di vendita e sulla stagionalità.

Quali sono i criteri fondamentali per consigliare il dispositivo ortopedico più adatto a chi vuole mantenere continuità nell'attività sportiva durante tutto l'anno?

È importante analizzare diversi fattori: il segmento corporeo coinvolto, il tipo di sport praticato, le necessità dell'atleta che lo deve utilizzare, l'intensità dell'attività sportiva.

È fondamentale un approccio personalizzato, tra medico, fisioterapista e tecnico ortopedico, ad ogni richiesta per offrire l'adeguata protezione e supporto senza compromettere la performance sportiva.

Il marchio FGP offre un'ampia gamma di prodotti, tutti contraddistinti dalla qualità delle materie prime. Evoluzione data da ricerca ed esperienza, leggerezza e "compliance" sono caratteristiche che contraddistinguono i tutori FGP.

