

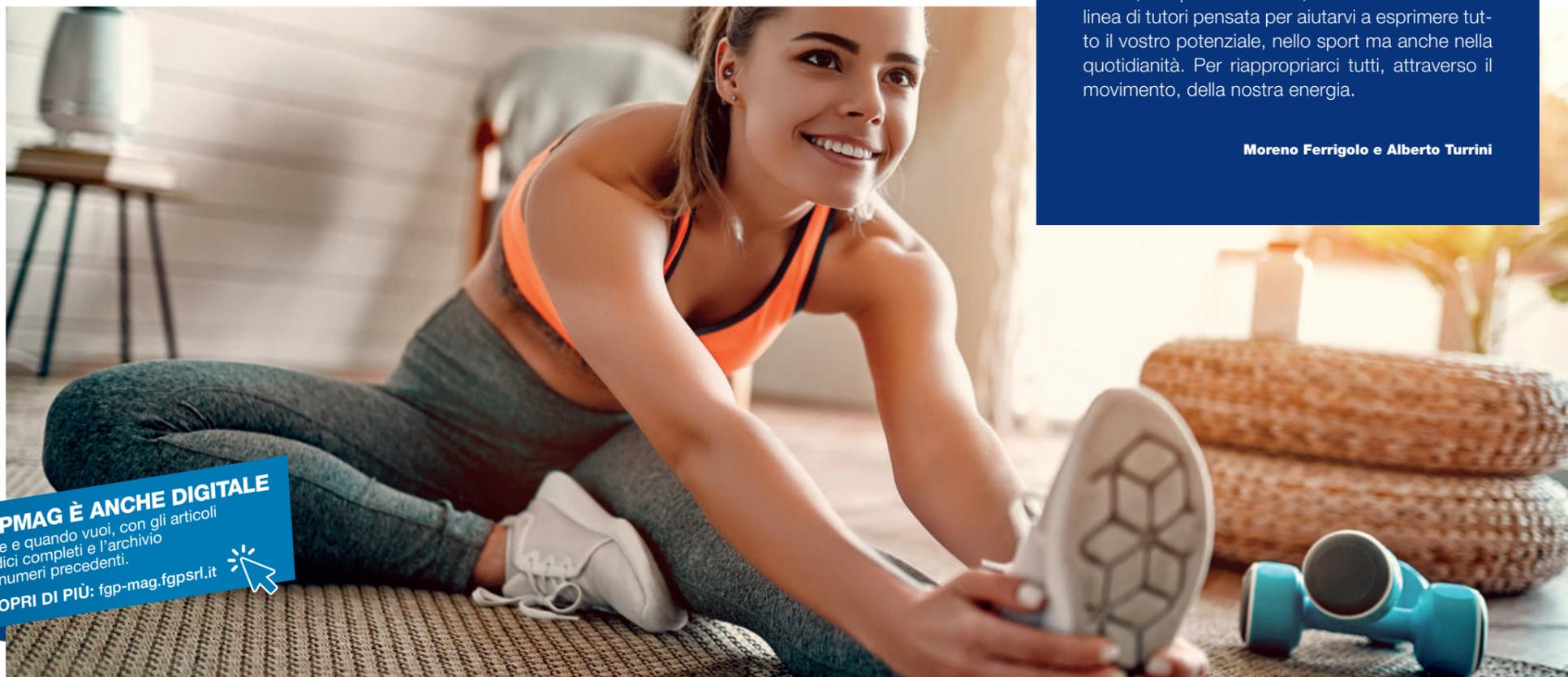
## FGP E MEDI: UNA PARTNERSHIP INTERNAZIONALE

Da sempre crediamo nella potenzialità dell'uomo e nella sua capacità di immaginare e realizzare soluzioni innovative e performanti per migliorare la vita delle persone e farle stare bene. Per questo abbiamo scelto un partner come Medi, con cui condividiamo appieno questa visione. Siamo entrambi convinti che competenza e tecnologia, passione e innovazione, ricerca nello sviluppo di tecniche, design e materiali sempre più evoluti, possano contribuire a far vivere esperienze di benessere. L'attenzione costante e rigorosa a ogni dettaglio, rappresenta per noi la strada per raggiungere in ogni nostro prodotto la combinazione perfetta tra comfort e performance. Una promessa che valorizziamo ogni giorno anche attraverso la sinergia con Medi, progettando strumenti dall'efficacia testata e dalla visibilità altamente confortevole. In questo nuovo anno da poco iniziato, crediamo sia importante tornare a gioire, emozionarsi e sentirsi liberi in ogni gesto. Perciò, in questo numero, vi racconteremo una linea di tutori pensata per aiutarvi a esprimere tutto il vostro potenziale, nello sport ma anche nella quotidianità. Per riappropriarci tutti, attraverso il movimento, della nostra energia.

Moreno Ferrigolo e Alberto Turrini

## HOME FITNESS, LA NUOVA TENDENZA

Cambiano le abitudini a seguito della pandemia. Il training tra le quattro mura rappresenta un'ottima soluzione per mantenersi in salute. Alcuni consigli utili per farlo nel modo migliore, in sicurezza e senza correre rischi.



**FGPMAG È ANCHE DIGITALE**  
Dove e quando vuoi, con gli articoli  
medici completi e l'archivio  
dei numeri precedenti.

SCOPRI DI PIÙ: [fgp-mag.fgpsrl.it](http://fgp-mag.fgpsrl.it)

**Ogni movimento conta.** È questa raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha recentemente reso note le nuove linee guida per mantenersi in salute con l'attività fisica. In un momento in cui un buon numero di persone si trova a fare i conti con un importante gap fisico da colmare, dovuto in parte al lockdown, **restare attivi** è quanto mai importante.

Per gli adulti di età compresa tra i 18 e i 64 anni le direttive dell'OMS consigliano di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica aerobica ad intensità moderata a settimana, che può essere incrementata fino a 300 minuti. Stesse indicazioni per gli over 65, ai quali si suggerisce di includere nella propria routine almeno due volte a settimana attività funzionali, per migliorare l'equilibrio e la forza, prevenire le cadute e valorizzare le capacità funzionali. Misure necessarie per contrastare la sedentarietà che rappresenta una minaccia sempre più diffusa per tutte le fasce d'età. Muoversi poco, infatti, mette a rischio la salute della colonna vertebrale e di tutto l'apparato scheletrico, oltre a

indurre dolori muscolari e inficiare ulteriormente la qualità del nostro movimento.

A lanciare un monito è anche la **Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT)** che, in occasione della Giornata mondiale dello Sport 2020, ha ricordato che l'esercizio e il movimento rappresentano "una necessità imprescindibile per il benessere della popolazione". La pandemia ci ha resi più sedentari, costringendoci a limitare le interazioni sociali, la vita all'aria aperta e l'attività fisica. Ora è tempo di riappropriarci progressivamente di uno **stile di vita sano**. Del resto, muoversi fa bene al corpo e anche all'umore e può rappresentare un toccasana per recuperare l'entusiasmo e l'energia assopiti in questi mesi. Oltre ad invitarci ad affrontare al meglio questo nuovo anno. Mai come ora, infatti, abbiamo bisogno di riscoprire l'importanza della salute fisica ed emotiva.

Lo sport aumenta il rilascio di endorfine e ciò aiuta a comprendere la sensazione di benessere che si prova dopo averlo praticato.

E contrasta anche l'invecchiamento migliorando i deficit in presenza di malattie degenerative. Mantenersi attivi, inoltre, è un modo per prendersi cura di sé: libera la mente, combatte lo stress e le tensioni, e può aiutarci a **ritrovare il sorriso**.

Insomma, non ci resta che cominciare se ancora non l'abbiamo fatto. Ma dove praticarlo? Data la situazione ancora incerta, l'atteggiamento comune è spesso quello di procrastinare la ripresa dell'attività fisica, ma sono tante le possibilità. Oltre all'allenamento outdoor, se si ha la fortuna di vivere nelle vicinanze di un contesto che lo consente, **il training tra le quattro mura può essere un modo per mantenersi in salute, anche in famiglia, specie per i tanti italiani per cui lo smartworking è ancora realtà**. Lo abbiamo visto in questo ultimo anno, ma a patto di vincere alcune resistenze, come la pigrizia.

Contrariamente a quanto si è portati a pensare infatti **l'home fitness** offre diversi vantaggi: ci consente di ottimizzare e risparmiare i tempi, possiamo allenarci con maggiore

flessibilità di orario, affidarci alla guida di un personal trainer che possa seguirci con un programma a distanza, vivere il tempo dello sport con maggiore concentrazione, dare un tocco personale all'ambiente e ascoltare la musica che preferiamo mentre ci alleniamo. **È altrettanto vero però che in assenza di supervisione si acuisce il rischio di farsi male e infortunarsi se non si presta la dovuta attenzione.** Il luogo in cui si pratica deve essere libero da ostacoli e sicuro. In certi casi è comunque raccomandabile l'utilizzo di scarpe ginniche per evitare di sollecitare troppo gli arti inferiori e gli attrezzi devono essere in buono stato. Le attività a basso rischio come **lo yoga e il pilates** ma anche la ginnastica a intensità moderata sono tra le più indicate, così come il potenziamento della forza e gli esercizi di coordinazione.

È inoltre importante accertarsi di essere in salute e modulare l'attività in base alle proprie condizioni fisiche. **Meglio non esagerare e dedicare il giusto tempo al riscaldamento, che favorisce la mobilità e aiuta il corpo a prepararsi all'attività.**

Gli infortuni, infatti, sono spesso dovuti a sollecitazioni eccessive, sovraccarichi ma anche a scivolamenti. Le tipiche conseguenze sono lesioni a muscoli e tendini, distorsioni e stiramenti. Avvalendosi del consulto di uno specialista, in caso di infortunio o di patologie a carico delle articolazioni è inoltre possibile **verificare la possibilità di svolgere attività fisica con il supporto di un tutore** che favorisca la propriocezione articolare garantendo stabilità e controllo.

Per mantenersi sani e praticare sport in sicurezza, è anche utile assumere una quantità adeguata di liquidi e regolare il ciclo del sonno, limitando l'esposizione prolungata agli schermi di computer, tablet e smartphone. Infine, cosa non meno importante, **ascoltare il proprio corpo, aumentando la consapevolezza di ciò che si sta facendo e di come lo si sta facendo.** Specie per gli sportivi, avere un buon dialogo con la propria risposta fisica aiuta a migliorare il proprio metodo e ad eseguire correttamente il programma di allenamento, con una **ricaduta positiva** sulla performance. C.B.

# LINEA MEDI E+MOTION: TUTORI ELASTICI DI DESIGN STUDIATI PER LA POPOLAZIONE ATTIVA

La product manager ci parla dei filati innovativi e dei materiali high-tech che contraddistinguono questi prodotti. La struttura delle fibre attive ad alta elasticità assicura traspirazione e comfort, oltre a garantire supporto, vestibilità e libertà di movimento.



## Quali sono gli obiettivi d'uso dei prodotti E+Motion?

È il nostro fiore all'occhiello in termini di funzionalità, design, comfort e vestibilità e nasce con l'obiettivo di portare a un livello superiore i tutori elastici. Durante l'intera fase di sviluppo a guidarci è stata l'idea di performance: volevamo ottenere il meglio da questi prodotti, rispondere a necessità specifiche del nostro target di utilizzatori e soprattutto rendere questi supporti piacevoli da indossare. Riteniamo di aver fatto un ottimo lavoro, abbiamo

creato una linea di alta qualità con caratteristiche esclusive e un design sportivo.

## Quali sono i suoi plus?

La linea di prodotti E+Motion ha cinque caratteristiche principali: l'estrema stabilità, a garanzia di un supporto particolarmente efficace durante l'attività fisica o altre sollecitazioni; la particolare elasticità che permette un'ottima vestibilità anche quando si effettuano movimenti estremi; l'utilizzo di fibre merino funzionali, che regolano la temperatura sia in estate sia in inverno e di fibre attive innovative che consentono una gestione efficace del sudore sulla pelle. Infine, le zone di comfort extra large contribuiscono a una maggiore libertà di movimento e comodità.

## A chi sono rivolti?

Sono stati appositamente sviluppati per far fronte alle necessità della popolazione attiva. E+Motion è adatta a chiunque dia il massimo durante l'attività sportiva ma anche nelle

azioni quotidiane. Non è pensata solo per atleti professionisti o per persone che praticano sport. Può essere indossata anche da chi soffre di stress alle articolazioni o alla schiena durante l'attività lavorativa e nel tempo libero.

## Quanta innovazione c'è in questa linea in termini di tecnica e tecnologia? E quanta ricerca nella selezione dei materiali e dei tessuti?

Questi supporti sono il risultato di una combinazione di filati innovativa. Forniscono supporto e consentono

un'ampia libertà di movimento. La struttura delle fibre attive ad alta elasticità trasporta il sudore dalla pelle alla superficie del bendaggio, consentendo al sudore di evaporare. I materiali high-tech assicurano un eccellente comfort durante l'utilizzo. La motivazione dietro a queste scelte è sempre una visione orientata al cliente. Il focus è sui bisogni specifici del nostro target e quando si parla di popolazione attiva, aspetti come la gestione del sudore, la vestibilità, il supporto e la libertà di movimento, giocano un ruolo fondamentale.

**Nella linea E+Motion si coglie un'attenzione al design, oltre che alla funzionalità.**

## Come si traducono tali scelte in termini di performance e comfort quando li si indossa?

Per noi di Medi è estremamente importante che un prodotto di alta qualità come la linea E+Motion combini funzionalità e design. In questo modo il paziente sarà contento di indossare un supporto che sia al contempo piacevole da indossare ed efficace.

E+Motion: una linea venduta in più di 90 paesi nel mondo, insignita nel 2016 e nel 2020 dell'IF Design Award.



## In quanti Paesi viene venduta la linea E+Motion?

Al momento siamo presenti con questa linea in più di 90 paesi in tutto il mondo.

## Quanti pezzi di questa linea vengono complessivamente realizzati ogni anno nei vostri stabilimenti?

La domanda per supporti soft cresce ogni anno. Specie in ambito sportivo si assiste a un alto aumento nella richiesta. Nell'ultimo anno, la produzione di tutori E+Motion si è assestata a circa 100.000 unità.

## Qual è il prodotto più venduto della linea?

Considerando l'alta percentuale di lesioni al ginocchio, soprattutto negli sport di contatto, la richiesta per la ginocchiera Genumedi E+Motion è molto alta.

## Ci sono dei Paesi in cui questa linea è più richiesta e perché secondo lei?

Negli Stati Uniti e nell'Unione Europea la cultura dello sport gioca un ruolo chiave. Per molti lo sport

è parte dello stile di vita e la prevenzione e il trattamento di lesioni correlate all'attività sportiva rappresentano un problema comune. Ma anche nel mercato asiatico la domanda sta crescendo rapidamente.

## I prodotti della linea E+Motion sono molto apprezzati dagli atleti. Sono molti i campioni che in questi anni hanno testato la linea E+Motion. Nel tempo alcuni di loro ne sono diventati anche testimonial: può raccontarci di questa esperienza?

La fiducia dell'atleta è fondamentale perché decida di utilizzare un determinato prodotto e Medi è a stretto contatto con gli sportivi, la loro squadra e il medico di riferimento. È proprio così, alcuni atleti agonisti nel tempo sono diventati nostri testimonial. Tra loro Carlos Ruesga della nazionale spagnola di pallamano, campione del mondo nel 2013; l'alpinista svizzero Stephan Siegrist, la nazionale di volley maschile russa, la squadra nazionale di sci tedesca, Andrea Seiferth, centrale della prima squadra di basket di Bayreuth e della nazionale tedesca.

## Qual è stato il loro riscontro sulla linea una volta provata?

Con il supporto di E+Motion l'atleta può immediatamente avvertire l'effetto positivo sull'articolazione, senza alcuna limitazione nel movimento. Questi tutori si adattano perfettamente garantendo all'articolazione una stabilità ulteriore durante lo sport, in un momento delicato della vita dello sportivo.



**Sono molti gli atleti che usano questi tutori e che nel tempo ne sono diventati testimonial. Tra loro, il campione del mondo spagnolo di pallamano Carlos Ruesga, l'alpinista svizzero Stephan Siegrist e il cestista della nazionale tedesca Andrea Seiferth.**

## Quali sono le caratteristiche dei prodotti che vengono maggiormente apprezzate?

Oltre all'effetto medico testato e comprovato, Genumedi E+Motion si aggiudica dei punti extra grazie alle caratteristiche uniche e a un look sportivo accattivante.

## Può raccontarci il successo della linea all'estero oltre che in Germania?

La qualità di un prodotto Made in Germany riscuote molto successo

all'estero. Le persone si concentrano di più sulle funzioni e sul comfort del prodotto. Ovviamente la struttura di vendita ha un peso importante. Medi ha creato, in paesi come la Cina, una rete di distribuzione che è migliorata molto negli ultimi anni ed è aumentato anche il numero dei re-buyer.

## E+Motion si è aggiudicata più volte il premio IF Design Award. Cosa significa per voi ricevere questo riconoscimento?

Innanzitutto siamo molto orgogliosi

di aver vinto questo premio. I prodotti E+Motion non sono solo altamente funzionali, ma soddisfano anche le necessità di design e comfort dell'utente sportivo. I nostri ingegneri tessili seguono gli ultimi trend di colore nel fashion sportivo garantendo il successo di questi supporti. È un capolavoro di ingegneria compressiva made in Germany che puoi cogliere in ogni movimento. Poter contare sulla fiducia di atleti professionisti e medaglie d'oro sottolinea l'alta qualità di questa linea.

DR. GASPARE MILICIA

SPECIALISTA ORTOPEDICO - AUSL ROMAGNA CESENA, CESENATICO, SAVIGNANO, FORLÌ, FORLIMPOPOLI

# DOPO IL LOCKDOWN SI REGISTRA UN AUMENTO DEGLI INFORTUNI DA ATTIVITÀ FISICA

I traumi più frequenti interessano gli arti inferiori. Fondamentale il ruolo delle ginocchiere ortopediche sia per garantire la corretta posizione dell'articolazione nel post operatorio, sia per prevenire i danni dell'over stress durante lo sport.



**Nell'anno appena trascorso, ha potuto constatare un aumento di infortuni? Quali sono stati i traumi più frequenti?**

Il lockdown ed il conseguente stop forzato all'attività fisica ha visto il prevalere di sedentarietà, regimi alimentari scorretti, riduzione della quantità e della qualità degli allenamenti con una conseguente decrescita dei parametri fisiologici per la performance.

Del resto, dopo solo 4 settimane di mancato allenamento l'essere umano ha una diminuzione delle sue capacità cardiocircolatorie (dal 4% al 14% del massimo consumo di ossigeno), una riduzione della capacità di adattamento neuromuscolare ed una riduzione della massa muscolare dal 5 al 10%. Soprattutto agli arti inferiori antigravitari. Sapendo che l'infortunio è un evento che si manifesta quando si crea uno squilibrio tra il rapporto del carico di lavoro e la capacità delle strutture di assorbirlo, questi sono dati da prendere in considerazione in quanto responsabili dell'aumento considerevole degli infortuni sportivi nel post lockdown. Personalmente ho constatato una maggiore frequenza delle patologie inerenti l'articolazione del ginocchio.

**Quali ritiene siano i benefit per il paziente che utilizza le ginoc-**

**chiere nel post-operatorio?**

Le ginocchiere post-operatorie sono necessarie a garantire la corretta posizione dell'articolazione dopo un intervento. I materiali che le compongono assicurano il massimo della tenuta col minimo peso, elemento fondamentale nel post-operatorio e nella riabilitazione.

**"Un buon tutore offre supporto supplementare a legamenti e muscoli."**

La ginocchiera semirigida con foro rotuleo è spesso utilizzata nelle distorsioni di media gravità, dopo un intervento per lassità legamentosa e nella fase di riabilitazione a seguito di

un grave trauma. Le moderne ginocchiere articolate svolgono, in alcuni casi, un ruolo importante nel favorire sia il processo ricostruttivo durante la fase di immobilizzazione post trauma o post operatoria sia lo sviluppo di flessibilità articolare in vista delle sedute di fisioterapia. Oggi ci vengono in aiuto dei tutori di moderna concezione che permettono, grazie a precise regolazioni, il ripristino di un certo coefficiente di articularità che, in modo graduale, può essere aumentato.

**Mentre se la si utilizza a scopo preventivo?**

Proprio perché spesso sottoposto a over-stress, talvolta è necessario sostenere il ginocchio durante l'attività sportiva al fine di preservare legamenti, cartilagine articolare e menischi. Un adeguato tutore del ginocchio offre un supporto sup-

plementare ai legamenti e ai muscoli che agiscono su questa articolazione. I motivi per fare ricorso ad una ginocchiera sono molteplici: può essere utile a prevenire infortuni, ad aiutare un ginocchio già debole, oppure a limitare i dolori prodotti dal suo movimento. A ogni tipo di esigenza, solitamente viene prescritta una ginocchiera adatta per la sua specifica funzione.

**Può raccontarci la sua esperienza con la ginocchiera Genumedi E+Motion? Qual è la sua opinione e in quali casi si sente di consigliarla ai suoi pazienti?**

La mia opinione è assolutamente positiva. La consiglio spesso con ottimi risultati clinici in caso di condropatie femoro-rotulee, lievi tendinopatie del rotuleo, lieve artrosi femoro-rotulea ed esiti di lussazioni rotulee.

LUCA GIUBBINI

FUCINE ORTOPEDIKE (CUNEO)

## TUTORI ALLEATI DELLO SPORT AGONISTICO

**In che modo e attraverso quali azioni le ginocchiere possono aiutare il paziente sportivo e non solo interessato da traumi al ginocchio a recuperare l'attività fisica quotidiana?**

Il ruolo dei tutori è quello di aiutare il paziente in una fase delicata della sua vita, ad esempio dopo un trauma o un intervento.

Inoltre, il tutore può assumere anche un ruolo di garanzia per le prime fasi di recupero dell'attività sportiva, fase molto spesso caratterizzata dalla paura di un nuovo infortunio.

Nel caso delle ginocchiere elastiche, come ad esempio Genumedi E+Motion, il loro obiettivo è quello di stabilizzare l'articolazione del ginocchio grazie alle stecche a spirale presenti e al tessuto altamente elastico e a contenere la rotula nella posizione corretta grazie allo stabilizzatore rotuleo in silicone.

**Quanto è importante instaurare un rapporto di fiducia con il paziente durante il percorso di cura?**

Ritengo che in situazioni dove abbiamo a che fare con la salute e il

benessere, il rapporto di fiducia tra il tecnico e il paziente sia fondamentale. Infatti, pur in presenza di una prescrizione medica, il tecnico può essere il giusto interlocutore per capire le aspettative del paziente e consigliare, quindi, il prodotto più adatto alle sue esigenze fisiche e di utilizzo.

**Quali sono le caratteristiche a suo avviso più significative della ginocchiera Genumedi E+Motion? In quali casi si sente di consigliarla e perché?**

Le caratteristiche che mi colpiscono maggiormente sono la loro vestibilità e stabilità durante il gesto sportivo e il comfort dato da un materiale traspirante. Inoltre, il nostro paziente ha piacere di indossarlo grazie anche al suo look piacevole. Solitamente la consiglio a pazienti sportivi e particolarmente attivi. Mi capita di suggerirla agli atleti del



Cuneo Volley come sostegno in caso di affaticamento, quando lamentano dolori al menisco e alla rotula.

Trattandosi di un tutore a compressione graduale trovo che sia molto funzionale e per nulla invasiva, e che aiuti gli sportivi a esprimersi al meglio. Inoltre, consente alla muscolatura di lavorare bene anche grazie all'anello di stabilizzazione rotulea in silicone.

DR. IVANO SANTUCCI

TECNICO ORTOPEDICO - ORTOPEDIA SANTUCCI (CESENATICO - FC)

## UNA BUONA ORTESI DEVE ADATTARSI ALL'ANATOMIA



**Da cosa dipende la scelta di una ginocchiera per il trattamento riabilitativo?**

Nel recupero post infortunio o di un trauma del ginocchio è necessario in primo luogo attenersi alle indicazioni dello specialista o del tecnico della riabilitazione, coloro quindi che seguono attivamente l'evolversi del processo riabilitativo. Il tutore di ginocchio deve aiutare nel recupero funzionale, cercando di limitare al massimo movimenti negativi dell'articolazione e aiutando le masse muscolari a rafforzarsi. L'ortesi deve adattarsi perfettamente alla forma anatomica del ginocchio, senza creare problemi a livello cutaneo e vascolare.

**Ci racconta come avviene la valutazione del tecnico ortopedico?**

L'osservazione dell'arto è fondamentale, altrettanto importante è la conoscenza dei filati e dei materiali dell'ortesi di ginocchio, in quanto non si può sostenere un calice di vetro con una morsa metallica.

**Quale tipologia di allenamento consiglierebbe a uno sportivo che a seguito di un infortunio volesse riprendere l'attività sportiva?**

Ritengo che oltre ai comportamenti fisioterapici consigliati siano importanti anche il nuoto e la bicicletta.

**Può raccontarci la sua esperienza con la ginocchiera Genumedi E+Motion?**

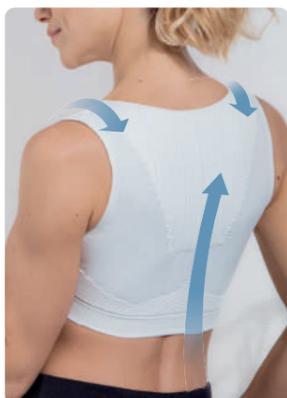
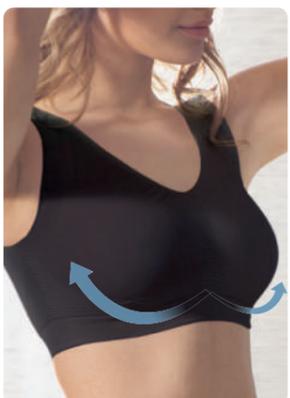
È uno strumento di cura ottimo. In primis la forma anatomica, il filato e la splendida adattabilità che essa ha su buona parte della ginocchiera. Infine nella mia modesta esperienza non ho mai visto insorgere problemi vascolari e cutanei sulla regione del cavo popliteo. È senza dubbio un ottimo tutore stabilizzante per il ginocchio.

P  
SYSTEM

SMART BRA

REGGISENO  
POSTURALE

SOSTIENE  
LA POSTURA,  
VALORIZZA  
*la tua*  
FEMMINILITÀ.



*Dalla linea Posture Plus System di FGP,  
nasce il reggiseno posturale P+ Smart Bra.  
Bellezza e benessere da indossare  
anche tutto il giorno, in ogni occasione.*

- Azione posturale senza tiranti.
- Si indossa facilmente, come un top, senza cuciture e ganci.
- Grande libertà di movimento.
- Trama traspirante ed effetto freschezza grazie al filo Nilit® Breeze.
- Adatto a ogni taglia per mantenere il seno in posizione corretta.
- Disponibile in cinque taglie e tre colori: bianco, nero, blu.



**FGP** Orthopedic  
& Rehabilitation  
Equipment

MADE IN ITALY

**COADIUVANTE NELLA CORREZIONE DI VIZI POSTURALI.**

Lo trovi esclusivamente nei negozi specializzati. È un dispositivo medico CE

Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 15/10/2020.

FGP Srl | Villafranca di Verona | VR-IT [www.fgpsrl.it](http://www.fgpsrl.it)