

# FISH FACTOR®



## Salute di tendini e legamenti

Proteggiamo la struttura muscolo-scheletrica,  
pilastro del nostro movimento



## Come rinforzare i tendini e i legamenti con la giusta attività fisica?

**Come rinforzare i tendini** e i legamenti per prevenire condizioni di infiammazione e dolore? Assieme alle articolazioni, tendini e legamenti sono importanti strutture anatomiche. Essi consentono il sostegno e la mobilità dell'apparato muscolo- scheletrico. Vediamo come prendercene cura.

## Quali problematiche possono interessare tendini e legamenti?

Sportivi o no, tutti noi possiamo avere problemi riguardanti tendini e legamenti. Quali?

### PATOLOGIE TENDINEE

Possiamo distinguere le **patologie tendinee** in:

- **tendiniti** quando il processo infiammatorio acuto interessa la parte esterna, cioè la guaina tendinea (il rivestimento del tendine), molto vascolarizzata.
- **Tendinosi**, lesioni vere e proprie che interessano la parte interna



del tendine, scarsamente vascolarizzata.

- Quando l'infiammazione acuta della guaina esterna va ad approfondirsi all'interno del tendine, il processo di riparazione del tendine è più lento, per via della ridotta vascolarizzazione.

Le cause della patologia tendinea sono diverse:

- **Fattori intrinseci:** cattivo allineamento degli arti inferiori, squilibrio muscolare, lassità articolare, età, sovrappeso, utilizzo di farmaci cortisonici.
- **Fattori estrinseci** come ad esempio un sovraccarico da lavoro da attività sportiva, difetti posturali per l'utilizzo di calzature non adeguate o condizioni da *under use*, ossia il non utilizzo delle strutture muscolo-tendinee per inattività.

## LESIONI DEI LEGAMENTI IN SEGUITO A DISTORSIONI

La distorsione si verifica quando un trauma indiretto fa compiere all'articolazione un movimento eccessivo rispetto alla sua normale mobilità. Questa condizione si verifica spesso in seguito a cadute accidentali, traumi sportivi o incidenti automobilistici. Quali sono le conseguenze?

- Eccessiva sollecitazione delle strutture articolari.

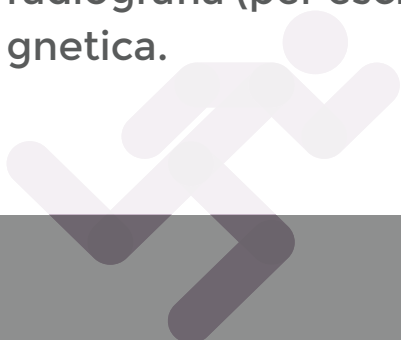


- Possibile lesione della capsula articolare e dei legamenti.
- Particolarmente esposte al rischio di distorsioni sono l'articolazione del ginocchio, la caviglia, il gomito, le dita e la colonna vertebrale.

In base al trauma, possiamo individuare tre gradi di severità del problema:

- **Distorsione di I grado** (la tipica “storta”). Si tratta una semplice distensione dei legamenti o della capsula articolare. In questo caso il danno è minimo e possono verificarsi solo piccole lacerazioni di alcuni fasci fibrosi.
- **Distorsione di II grado**. In questo caso si ha una lacerazione parziale delle strutture capsulo-legamentose.
- **Distorsione di III grado**. Qui si verifica una rottura completa di queste strutture.

In base alle nostre problematiche, per stabilire il **percorso riabilitativo più idoneo** il medico si servirà di **opportuni strumenti diagnostici**, quali radiografia (per escludere eventuali fratture), ecografia o risonanza magnetica.





In seguito potranno essere consigliati riposo, elevazione dell'arto, impacchi di ghiaccio e una eventuale terapia farmacologica, per minimizzare dolore e gonfiore.

## Preveniamo dolore e infiammazione con la giusta attività sportiva

**Come rinforzare i tendini** e i legamenti? È importante, da parte nostra, contribuire a **favorire una buona funzionalità di tendini e legamenti**, con un **allenamento costante e non usurante**. Lo scopo sarà contrastare sedentarietà e inattività delle strutture muscolo- tendinee.

Ricordiamo che è bene **essere in buona forma fisica prima di dedicarci a qualunque sessione sportiva**. Non sottoponiamoci mai a sessioni sportive intense senza una precedente fase di riscaldamento. Infatti, avere muscoli, tendini e legamenti allenati significa avere articolazioni più protette.

Ecco come:

- **Stretching o ginnastica dolce.** Fare regolarmente stretching contribuirà a migliorare l'elasticità muscolare e articolare e a ridurre il rischio distorsioni. Un buon riscaldamento sarà utile per riscaldare e scioglie-



re tendini e legamenti sia prima, sia dopo la pratica sportiva. Lo scopo sarà prepararci all'attività atletica con gradualità.

- **Nuoto.** È considerato uno degli sport più completi, poiché consente di allenare in modo equilibrato tutti i distretti muscolari, senza causare stress eccessivi a carico di articolazioni, tendini, legamenti e cartilagini.

Ricordiamo poi di seguire una **dieta varia ed equilibrata**, associata magari a un **integratore alimentare**. Un consiglio? Scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il **benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni**.



**FISH FACTOR®**



## Come curare la tendinite? 5 dritte per ridurre il dolore

**Come curare la tendinite** che ci sta causando dolore e disagio? Le infiammazioni dei tendini possono essere molto fastidiose. Vediamo come **alleviare dolore e infiammazione** con alcuni rimedi.

### Cosa è la tendinite e quali sintomi si possono manifestare?

La **tendinite**, o più propriamente “tendinopatia”, è una **infiammazione del tendine**. I tendini sono **robuste strutture fibrose** che collegano i muscoli alle ossa o alla pelle. Essi **rendono possibile e agevole la mobilità dell'apparato muscolo-scheletrico**. La tendinite può essere caratterizzata da:

- **dolore intenso**, anche alla palpazione
- **Difficoltà di movimento**
- **Possibile tumefazione e rossore** della zona interessata.

La tendinite può essere **acuta o progressiva**:

- **tendinite acuta**. È provocata da traumi soprattutto in ambito sportivo.



- **Tendinite progressiva.** È causata da un movimento ripetuto e logorante.

I tendini più comunemente interessati da infiammazione sono:

- spalle
- Gomiti
- Mani o polsi
- Anca
- Ginocchia
- Caviglie.

## **Come possiamo gestire una tendinite fastidiosa? Ecco 5 consigli utili**

Dunque **come curare la tendinite**? Per inquadrare meglio la nostra situazione clinica sarà anzitutto necessaria una **visita medica approfondita**, seguita da una ecografia o risonanza magnetica. Il fisiatra ci consiglierà il **percorso riabilitativo** più idoneo alla nostra situazione. Possiamo in ogni caso individuare **cinque pratiche per affrontare e gestire la sinto-**





### matologia dolorosa:

- **riposo.** Durante la fase acuta della tendinopatia sarà fondamentale **non sovraccaricare l'articolazione e le strutture correlate**, per non peggiorare infiammazione e dolore. Dovremo tenere "in scarico" l'arto interessato dalla tendinite, evitando di imprimere lo stress meccanico del movimento.
- **Impacchi di ghiaccio** sulla zona colpita, a intervalli regolari, per alleviare infiammazione e dolore. L'applicazione del ghiaccio va ripetuta **3-4 volte al giorno**. Possiamo utilizzare una borsa del ghiaccio o un sacchetto raffreddante.
- **Tutore o sostegno ortopedico.** Sarà utile per diminuire la mobilità articolare e migliorare la gestione dei carichi. Possiamo utilizzare anche stampelle, plantari, stecche o altri tipi di sostegno, in base alla localizzazione della tendinite.
- **Terapia farmacologica.** L'utilizzo di antinfiammatori e antidolorifici dovrà essere **suggerito dal medico**, per arginare tempestivamente dolore e infiammazione nella fase acuta della tendinite.
- **Attendere il decorso della patologia.** Sembrerà scontato, ma spesso siamo impazienti di ritornare a muoverci con libertà, come è nostra



consuetudine. **Non possiamo accelerare o forzare i tempi di guarigione**, perciò occhio a iniziative personali e movimenti bruschi. Infatti tutto ciò non farebbe che aggravare l'infiammazione e acuire il dolore, prolungando il periodo di recupero.

Possiamo poi utilizzare un **integratore alimentare per contribuire alla salute dei nostri tendini**. In associazione a una dieta varia e completa, scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.



**FISH FACTOR®**



## Tendini infiammati: perché e come alleviare dolore e gonfiore?

I nostri **tendini infiammati** ci fanno soffrire? Perché i tendini si infiammano e come possiamo attenuare la fastidiosa sintomatologia? Vediamo come agire con alcuni rimedi.

### Cosa sono i tendini e perché si possono infiammare?

I **tendini** sono **robuste strutture fibrose** che collegano i muscoli alle ossa o alla pelle. Essi rendono possibile e agevole la mobilità dell'apparato muscolo- scheletrico.

La **tendinite** (o più propriamente "tendinopatia") è una **infiammazione del tendine**, caratterizzata da **dolore e difficoltà di movimento** a livello articolare. La tendinite può essere **acuta o progressiva**:

- **tendinite acuta**, provocata da traumi soprattutto in ambito sportivo.
- **Tendinite progressiva**, causata da un movimento ripetuto e usurante.





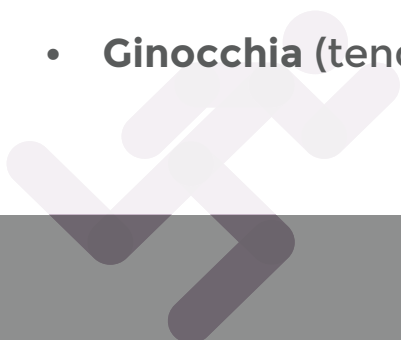
I tendini devono **sostenere notevoli carichi** sia nella vita quotidiana, sia nella pratica sportiva, specie per chi svolge attività motorie ripetitive. In questa condizione, infatti, i tendini sono sottoposti a uno stress notevole e ripetuto.

Parlando di sport, chi deve prestare particolare attenzione alla sintomatologia da **tendini infiammati**?

- **Gli sportivi professionisti**, per via dell'intensità e della frequenza della pratica atletica.
- **Gli amatori** che praticano intense sessioni, spesso **senza un adeguato riscaldamento preventivo**.

La tendinite può interessare soprattutto:

- **spalle** (tendinite della cuffia dei rotatori).
- **Gomiti** (epicondilite o gomito del tennista).
- **Mani o polsi** (dito a scatto).
- **Anche** (trocanteriti).
- **Ginocchia** (tendinite del quadricipite).





- **Caviglie** (tendinite d'Achille, fasciti plantari ecc).

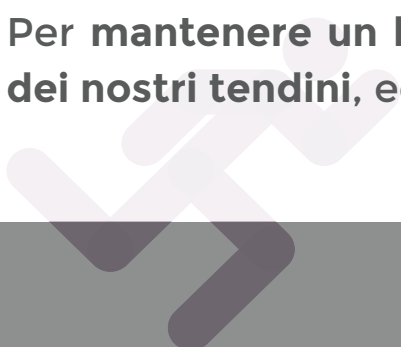
## Come alleviare la sintomatologia dolorosa?

Come prenderci cura dei nostri **tendini infiammati**? La sintomatologia dolorosa della tendinite può richiedere una **terapia farmacologica** e un **percorso riabilitativo mirato**. Per indicazioni specifiche, **consultiamo il nostro medico**, che potrà consigliarci una visita specialistica.

Se desideriamo **alleggerire i sintomi fastidiosi** della tendinite, possiamo attuare **due semplici pratiche**. Ecco quali.

- **Riposo e impacchi di ghiaccio**. Teniamo a riposo l'arto o l'area interessata, sospendendo tutte quelle attività che sono causa della tendinite stessa. Applichiamo del ghiaccio, che contribuirà a ridurre il gonfiore.
- **Utilizziamo un tutore**. Possiamo utilizzare una fascia o un tutore per sorreggere l'arto interessato, agevolando il movimento senza carichi eccessivi.

Per mantenere un buon tono muscolare e promuovere la funzionalità dei nostri tendini, ecco un paio di suggerimenti:





- **praticiamo sport non usuranti.** Nuoto, camminata e *stretching* dolce contribuiranno a rafforzare le strutture muscolari senza imprimere stress o traumi.
- **Utilizziamo un integratore alimentare** in associazione a una dieta varia e completa. Scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.





## Quanto dura una tendinite? Ecco i tempi di recupero

Ci chiediamo **quanto dura una tendinite**? Non è infrequente che i nostri tendini si infiammino, specie se siamo sportivi e **praticiamo attività fisica costantemente**. Vediamo di sapere qualcosa di più sulla tendinite e sui tempi di guarigione.

### Tendinite, di cosa si tratta?

I tendini sono **strutture fibrose, molto resistenti alla trazione**. Essi legano i muscoli alle ossa o alla pelle e consentono all'apparato muscolo-scheletrico di muoversi agevolmente.

La tendinite (più propriamente “tendinopatia”) è un **processo infiammatorio a carico di un tendine**. Si tratta di **uno dei problemi principali che affliggono chi pratica attività sportiva**. Le tendinopatie possono essere:

- **dirette**. Il tendine è sottoposto a un **trauma esterno** in maniera acuta e diretta.
- **Indirette**. Sono causate da un **sovraccarico funzionale** per via di un utilizzo eccessivo.



Infatti, i tendini sono sottoposti a uno stress considerevole, specie per chi pratica sport a livello agonistico.

I tendini maggiormente sollecitati durante la pratica atletica sono:

- **tendine di Achille** soprattutto nei podisti.
- **Tendini della cuffia dei rotatori della spalla**, specie negli atleti che utilizzano gli arti superiori in sport come baseball, nuoto, tennis, lancio del giavellotto, etc.
- **Tendine rotuleo** negli atleti che sollecitano l'apparato estensore del ginocchio con calci e salti.

## Quali sono i sintomi e qual è la durata di una tendinite?

Il sintomo principale è il **dolore**, anche intenso, che può comparire all'improvviso e peggiorare con il movimento. Anche **gonfiore** ed **eventuale rossore** dell'area interessata sono sintomi frequenti. La **diagnosi** è fondamentale e prevede un **esame medico approfondito**. Sarà poi opportuno sottoporsi a una ecografia o una risonanza magnetica, a completamento del quadro clinico.

Desideriamo sapere **quanto dura una tendinite**? Per le tendiniti meno





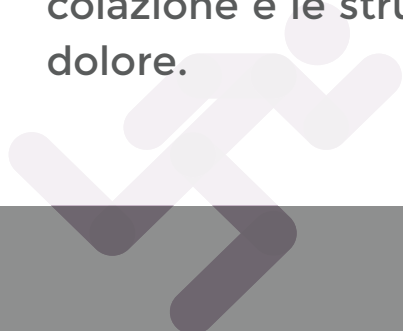
gravi possono essere sufficienti **una settimana- dieci giorni di recupero**. Per le tendiniti più gravi possono invece essere necessari anche **da sei settimane a due mesi**. Una buona **riabilitazione** del tendine infortunato dura mediamente tre mesi e può portare validi risultati nel lungo periodo.

I tempi di guarigione dipenderanno da:

- **tipo di tendinopatia**
- **Entità della lesione**, che può essere parziale o totale
- **Causa della lesione**
- **Età del paziente**: con il passare degli anni i tempi di rigenerazione cellulare cambiano
- **Correlazione con altre patologie.**

Anche il **trattamento tempestivo** della tendinite accorcerà sensibilmente i tempi di recupero. Il percorso di recupero prevede:

- **riposo**. In fase acuta sarà fondamentale non sovraccaricare l'articolazione e le strutture annesse, per non aggravare infiammazione e dolore.





- **Impacchi di ghiaccio** sulla zona colpita, a intervalli regolari.
- **Riabilitazione.** La mobilizzazione dell'arto coinvolto è consigliata entro due settimane dal trauma. Seguiremo il programma di fisioterapia consigliato dal medico.
- **Eventuale terapia farmacologica** suggerita dal fisiatra.

Queste sono indicazioni sommarie e non vogliono sostituire il rapporto medico- paziente. Se abbiamo un problema di tendinite, il nostro medico saprà indirizzarci a uno specialista per ricevere una terapia adeguata al nostro quadro clinico.





## Sintomi della tendinite: come riconoscerli e gestirli

Sospettiamo di avere una infiammazione dei tendini? Quali sono i **sintomi della tendinite**? Vediamo di capire meglio il nostro problema per alleviarne e prevenirne i sintomi.

### Tendinite, di cosa si tratta? Tratti generali di un disturbo diffuso

I **tendini** sono **robuste strutture fibrose** che collegano i muscoli alle ossa, facendo sì che l'attività muscolare si trasmetta all'apparato scheletrico. La **tendinite** è una **infiammazione del tendine**, caratterizzata da **dolore** e **difficoltà di movimento** a livello articolare. La tendinite può essere **acuta o progressiva**:

- **tendinite acuta**, provocata da traumi soprattutto in ambito sportivo
- **Tendinite cronica**, causata da un movimento ripetuto e usurante.

Queste condizioni, prolungate nel tempo, **alterano la fisiologica struttura del tendine**.





## Quali sono i sintomi e quali aree del corpo sono interessate?

I **sintomi della tendinite** sono piuttosto riconoscibili. Nella maggior parte dei casi il disturbo si presenta come un **dolore acuto che insorge rapidamente**, nell'arco di qualche giorno. In altri casi il dolore viene avvertito **“a freddo”**, cioè nel momento in cui si inizia a usare una articolazione. In quest'ultimo caso spesso il dolore va intensificandosi.

A volte possono comparire **tumefazioni del tendine infiammato** (ad esempio nel tendine di Achille) oppure **formazioni cistiche** (ad esempio nella tendinite del polso). Occasionalmente si può riscontrare **calore al tatto** e raramente **arrossamento della cute sovrastante**.

Benché la tendinite possa colpire i tendini di qualsiasi articolazione, quelli più comunemente interessati sono:

- **spalle** (tendinite della cuffia dei rotatori)
- **Gomiti** (epicondilite o gomito del tennista)
- **Mani o polsi** (dito a scatto)
- **Anche** (trocanteriti)
- **Ginocchia** (tendinite del quadricipite)
- **Caviglie** (tendinite d'Achille, fasciti plantari ecc).



## Come alleviare la sintomatologia dolorosa?

La sintomatologia dolorosa della tendinite può richiedere una terapia farmacologica. Per indicazioni mirate, **consultiamo il nostro medico**. Se desideriamo alleggerire e prevenire i **sintomi della tendinite**, possiamo attuare alcune semplici pratiche. Ecco quali.

- **Riposo e impacchi di ghiaccio.** Teniamo a riposo l'arto o l'area interessata, sospendendo tutte quelle attività che sono causa della tendinite stessa. Applichiamo del ghiaccio, che aiuterà a ridurre il gonfiore e ad alleviare il dolore.
- **Utilizziamo un tutore.** Possiamo utilizzare una fascia o un tutore per sorreggere l'arto interessato, alleggerendo lo stress meccanico del movimento.
- **Pratichiamo sport non usuranti.** Nuoto, camminata e ginnastica dolce contribuiranno a rafforzare le strutture muscolari e a mantenerne il tono, senza sollecitazioni eccessive.
- **Utilizziamo un integratore alimentare** in associazione a una dieta varia e completa. Scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.





## Tendinite: rimedi utili contro infiammazione e dolore

Siamo interessati da **tendinite**? I **rimedi** da mettere in pratica avranno lo scopo di **arginare la sintomatologia**. Vediamo come gestire e prevenire dolore e infiammazione dei tendini.

### Cosa sono i tendini e cosa è la tendinite?

I **tendini** sono **robuste strutture fibrose** che collegano i muscoli alle ossa o alla pelle. Queste importanti strutture **rendono possibile e agevole la mobilità dell'apparato muscolo-scheletrico**. La tendinite è una **infiammazione del tendine** e generalmente si manifesta con alcuni **sintomi**:

- **dolore intenso**, anche alla palpazione
- **Difficoltà di movimento**
- Possibile **gonfiore e rossore** della zona coinvolta.

I tendini più comunemente interessati da infiammazione sono:

- spalle
- Gomiti
- Mani o polsi





- Anca
- Ginocchia
- Caviglie.

## **Problemi di tendinite? Ecco alcuni rimedi per gestire la sintomatologia**

Per alleviare la sintomatologia della **tendinite**, i **rimedi** andranno inquadrati in un **percorso riabilitativo suggerito dal medico**. Dovremo anzitutto sottoporci a una **visita approfondita**, seguita da una ecografia o risonanza magnetica. Il fisiatra ci suggerirà il tipo di riabilitazione più indicato alla nostra situazione.

Ecco alcuni rimedi per attenuare i fastidiosi sintomi della tendinite:

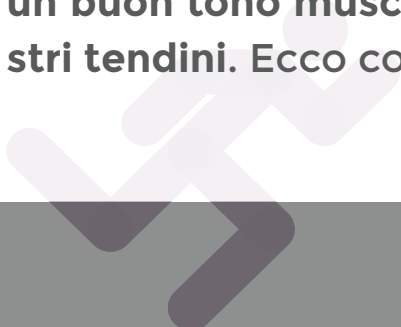
- **riposo**. Durante la **fase acuta** della tendinite sarà fondamentale **non caricare sull'articolazione e sulle strutture di sostegno vicine**, per **non peggiorare infiammazione e dolore**. Riduciamo dunque al minimo le sollecitazioni dell'arto coinvolto, tenendolo "in scarico".
- **Antinfiammatori e antidolorifici**. La terapia farmacologica dovrà essere **suggerita dal medico**, per minimizzare la sintomatologia nella fase acuta della tendinite.



- **Impacchi di ghiaccio** per alleviare la congestione dolorosa. L'applicazione del ghiaccio va ripetuta **3-4 volte al giorno**, sulla zona interessata da tendinite. Utilizziamo una borsa del ghiaccio, ghiaccio secco spray o un sacchetto raffreddante.
- **Utilizziamo un tutore**. Sarà utile per contenere la mobilità articolare e alleggerire la gestione dei carichi. Possiamo utilizzare tutori, stampe, plantari, stecche o altri tipi di sostegno, in base alla localizzazione della tendinite.
- **Non forziamo i tempi di guarigione**. Sentirci limitati nei movimenti può essere frustrante, perciò spesso siamo impazienti di recuperare il nostro consueto movimento. Attenzione a iniziative personali e movimenti bruschi, poiché **potremmo acuire infiammazione e dolore**, dilatando il periodo di recupero ed esponendoci a una possibile cronicizzazione del disturbo.

## Come prevenire tendinite e problematiche correlate?

Come contrastare la **tendinite**? Oltre ai **rimedi** visti possiamo mantenere un buon tono muscolare e promuovere una buona funzionalità dei nostri tendini. Ecco cosa fare:







- **indossiamo scarpe comode**, adatte allo sport che pratichiamo, e sostituiamole periodicamente.
- **Facciamo riscaldamento e stretching** prima e dopo la pratica sportiva.
- **Utilizziamo un integratore alimentare** in associazione a una dieta varia e completa. Scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.





## **Dolore ai tendini? Vediamo come agire tempestivamente**

Come possiamo gestire un fastidioso **dolore ai tendini**? La **tendinite** è un disturbo diffuso, specie tra gli sportivi. Vediamo **come arginare e prevenire il rischio di tendinite**.

### **Tendinite, cosa ci succede e perché?**

La **tendinite** è una **infiammazione dei tendini**. I tendini più comunemente interessati da infiammazione sono spalle, gomiti, mani, polsi, anche, ginocchia e caviglie. Il **dolore ai tendini** si aggrava quando il tendine è in allungamento, cioè **quando avviene il movimento dell'arto o dell'articolazione interessata**, provocando fastidio e gonfiore. In caso di tendinite c'è una **limitazione del movimento** e il dolore può peggiorare quando si preme sul tendine stesso.

### **Come affrontare la sintomatologia della tendinite?**

Per affrontare rapidamente la fastidiosa **sintomatologia della tendinite** dovremo seguire un preciso percorso. Due sono gli aspetti principali, ecco quali.



## FISIOTERAPIA

Per contestualizzare meglio la nostra tendinite sarà opportuno **consultare un fisiatra**. Lo specialista saprà consigliarci il giusto **percorso riabilitativo**, in base alla nostra situazione. Potrà esserci utile praticare delle **sedute di fisioterapia**. Infatti, **manipolazioni e massaggi** potranno **favorire la circolazione sanguigna e agevolare il recupero dell'arto interessato**.

Inoltre, in base alla gravità dell'infiammazione, il fisioterapista saprà valutare la possibilità di **ulteriori trattamenti**. Qualche esempio? Laser terapia, ultrasuoni e onde d'urto, con un effetto antinfiammatorio utile a **ridurre gonfiore e dolore**.

## RIPOSO

Il riposo è una parte fondamentale nella cura della tendinite, il quanto permette la **riparazione delle micro-lesioni ai danni del tendine stesso**. A tale scopo sarà bene **evitare di sforzare la parte interessata**, sospendendo qualsiasi attività fisica che la coinvolga, dal lavoro alla pratica sportiva.

Inoltre, in fase acuta e durante il periodo di "scarico" dell'arto sarà utile



fare degli impacchi di ghiaccio, per ridurre infiammazione e gonfiore.

## **Preveniamo la tendinite con alcuni suggerimenti**

Ecco tre suggerimenti utili a promuovere la corretta funzionalità tendinea.

### **PRATICHIAMO SPORT CONSAPEVOLMENTE**

Per promuovere una buona funzionalità di tendini e legamenti dovremo **praticare sport con la giusta consapevolezza**, dedicando tempo a **riscaldamento e *stretching* prima e dopo le sessioni di allenamento**. Ciò è molto importante, per **evitare di imprimere traumi o stress meccanici violenti** ad articolazioni e legamenti.

### **SEGUIAMO UNA DIETA VARIA E BILANCIATA**

Il nostro organismo ha bisogno di tutti i **nutrienti necessari a svolgere le normali funzioni biologiche**. Tendini e legamenti possono essere indeboliti da un'alimentazione povera di nutrienti. Con una corretta dieta contribuiremo a ristabilire l'**equilibrio metabolico**, con un abbassamento degli indici antinfiammatori in caso di patologie a carico dei tendi-



ni. Inoltre **una dieta varia ed equilibrata contribuirà a promuovere tono muscolare e benessere delle articolazioni.**

#### **UTILIZZIAMO UN INTEGRATORE ALIMENTARE**

**Utilizziamo un integratore alimentare in associazione a una dieta varia e completa. Scegliamo un prodotto a base di Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.**



**FISH FACTOR<sup>®</sup>**



## Tendini infiammati: 4 rimedi per la tendinite di Achille

Problemi di **tendini infiammati**? Quali **rimedi** possiamo individuare per attenuare la fastidiosa tendinite di Achille? Vediamo insieme **quattro consigli pratici** e alcuni suggerimenti di prevenzione.

### Tendinite di Achille, di cosa si tratta e come si manifesta?

Il tendine di Achille collega i muscoli del polpaccio (la parte inferiore e posteriore della gamba) all'osso del tallone. Questo tendine ha la funzione di garantire una riserva di energia elastica durante salti, camminata e corsa.

La tendinite d'Achille è un'infiammazione di questo tendine e di solito è provocata da una lesione avvenuta durante la pratica sportiva, causata da:

- eccessivo stress meccanico del tendine
- Esercizio fisico intenso
- Salti o altre attività che sforzano il tendine e i muscoli del polpaccio.

I sintomi che generalmente si manifestano sono:



- **dolore.** È il sintomo principale dell'infiammazione del tendine di Achille. Il dolore è localizzato nella regione al di sopra del tallone. La sensazione dolorosa è acuita dai movimenti che mettono in tensione il tendine, come ad esempio sollevarsi in punta dei piedi. Anche la **pressione diretta sulla zona interessata** può scatenare il dolore.
- **Confiore e sensibile diminuzione della forza muscolare.**
- **Rigidità e presenza di scricchiolii** quando tocchiamo o muoviamo l'area coinvolta.
- **Arrossamento e aumento del calore** a livello della cute sovrastante il tendine danneggiato.

## **Come alleviare infiammazione e dolore? I 4 step del metodo RICE**

Il **metodo RICE** è un acronimo inglese di *Rest, Ice, Compression, Elevation*. Si tratta di una **tecnica di primo soccorso** che prevede quattro passaggi:

- **riposo (Rest).** Soprattutto nella fase acuta della tendinite sarà necessario **non muovere l'arto interessato** e non "caricare" su di esso. Ciò sarà utile a **non aggravare infiammazione e dolore.**



- **Ghiaccio (Ice).** Applichiamo regolarmente del ghiaccio in corrispondenza dell'infiammazione, per **ridurre la congestione dolorosa**. Ripetiamo quotidianamente l'applicazione **3 volte al giorno**, per non più di 20 minuti consecutivi. Possiamo utilizzare la borsa del ghiaccio, il ghiaccio spray o i sacchetti per il ghiaccio istantaneo.
- **Compressione (Compression).** Per farlo sarà sufficiente bendare il tendine o utilizzare calze elastiche. Lo scopo sarà **assicurare stabilità e supporto al tendine**. La fasciatura non dovrà essere troppo stretta, per favorire comunque circolazione e mobilità.
- **Elevazione (Elevation).** Specie in fase acuta **mantenere l'arto in posizione elevata può contribuire ad alleviare il dolore**. L'ideale sarebbe **poggiare il piede su una superficie morbida**, per facilitare il ritorno venoso e aumentare il flusso sanguigno.

## Come prevenire l'infiammazione del tendine achilleo?

Per evitare **tendini infiammati**, possono risultare utili **alcuni accorgimenti di prevenzione**. Contrastiamo la comparsa di infiammazione e sintomi dolorosi in questo modo:

- **indossiamo scarpe adatte.** Scegliamo calzature adatte allo sport da





noi praticato. Dovremo optare per scarpe che diano **sostegno alla caviglia** e assecondino la falcata, facilitando il movimento.

- **Riduciamo la corsa in salita**, preferendo tracciati pianeggianti, per non imprimere al tendine uno stress meccanico eccessivo.
- **Pratichiamo sempre un buon riscaldamento** prima e dopo la pratica atletica, per prevenire traumi o microtraumi a danno di tendini e articolazioni.
- **Aumentiamo gradualmente l'intensità dell'attività fisica**, per non caricare eccessivamente e affaticare tendini e articolazioni.
- **Interrompiamo l'esercizio se sentiamo dolore** o senso di oppressione nella parte posteriore del polpaccio o nel tallone.
- **Utilizziamo un integratore alimentare** in associazione a una dieta varia e completa. Scegliamo un prodotto a base di **Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina vegetale, Vitamina C, Boswellia serrata e Rame**, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.

Chiediamo consiglio al nostro medico o a uno specialista per ricevere consigli mirati alla nostra soggettiva situazione.





PRENDIAMOCI CURA DI TENDINI E LEGAMENTI

## FISH FACTOR TENDINI E LEGAMENTI

Il tuo alleato naturale per la salute di tendini, legamenti e articolazioni



### FISH FACTOR TENDINI E LEGAMENTI

Fish Factor Tendini e Legamenti è un integratore alimentare a base di Acidi Grassi Omega 3, Glucosamina Vegetale, Vitamina C, Rame e Boswellia Serrata, utile per il benessere e la funzionalità di tendini, legamenti e articolazioni.

FISH FACTOR®



FISH FACTOR®