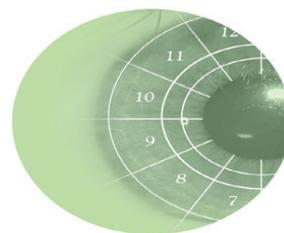




**Dr.ssa Silvia Rizziero**  
**Biologa nutrizionista**  
**Cell. 338.1057839**  
**Web: [www.bioconsult.biz](http://www.bioconsult.biz)**



**Mirko Ceschini**  
**Massofisioterapista**  
**Cell. 328.6814645**  
**Web: [www.mirkoceschini.it](http://www.mirkoceschini.it)**



**Dori Zanol**  
**Naturopata**  
**Cell: 333.5683008**  
**Web: [www.dorizanol.it](http://www.dorizanol.it)**

**Studio: Via Libertà n° 6 Cavalese (TN)**

# **Disturbi osteoarticolari: migliorare la salute con alimentazione, rimedi naturali e riabilitazione fisica**



**MARTEDÌ 15 MARZO 2011 –**

**ORE 20.00**

**SALA RIUNIONI CENTRO ALIMENTARE**

**FAM- COOPERATIVA – CARANO**

**Con la gentile  
collaborazione di**



**FAMIGLIA COOPERATIVA CAVALESE**

# Riabilitazione fisica e meccanica nei disturbi osteoarticolari

*Relatore: Mirko Ceschini*

## Figure riabilitative

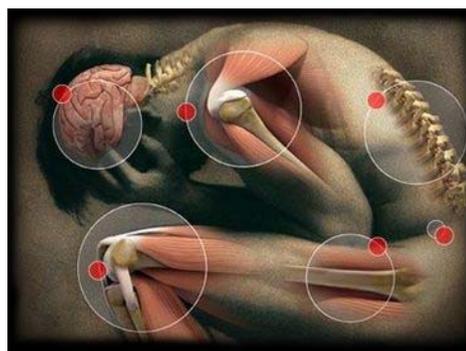
Massofisioterapista  
Fisioterapista  
Osteopata  
Chiropratico,  
Ergoterapista,...



## Malattie reumatiche - osteoarticolari:

- ❖ Artrite
- ❖ Artrosi, Osteoartrosi
- ❖ Reumatismi
- ❖ Artrite reumatoide
- ❖ Osteoporosi,..

Parti più colpite: ginocchia, caviglie,  
polsi, schiena,  
spalle, fianchi, collo.



## I disturbi osteoarticolari possono causare:

Postura scorretta durante la giornata  
Dolori muscolari  
Stanchezza  
Irritabilità, insonnia



## Terapie meccaniche antalgiche

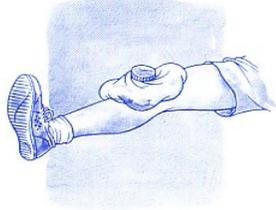
Ionoforesi (con medicinale)  
Laser  
Ultrasuoni  
Tecar  
Tens



## Terapia del calore

Benefica per l'apparato  
muscolare  
Sensazione di leggerezza e  
benessere  
Utile per cervicalgie, lombalgie,  
contratture muscolari



<b>Crioterapia</b>	Sorgenti fredde (ghiaccio) Utile per muscoli, legamenti, articolazioni Riduce gonfiore, infiammazione e dolore	
<b>Kinesio taping</b>	Nastri di tela elastici sull'articolazione Sostengono l'articolazione Aiutano la muscolatura Drenano gli edemi,...	
<b>Postura</b>	Esercizi per migliorare e mantenere una postura corretta durante le attività quotidiane ( lavoro , casa, tempo libero)	
<b>Ginnastica</b>	Aiuta nel rinforzo muscolare e nella mobilità articolare Diminuisce le rigidità Deve essere appropriata all'età e patologie	

## Osteoporosi

La riabilitazione dipende dalla serietà della malattia

Attività fisica "dolce" e costante  
(cyclette, piscina)



Massaggi leggeri per  
rilassare la muscolatura

## “Stress” articolare: rimedi e tecniche naturali

*Relatrice: Dori Zanol*

### Come alleviare e prevenire l'insorgenza dei disturbi articolari?

- ✚ **STILE DI VITA** (stress, ritmi regolari, attività fisica, acqua, alcool, fumo, esposizione al sole,...)
- ✚ **SOSTEGNO EMOTIVO**
- ✚ **ALIMENTAZIONE** (sostanze antiossidanti, vitamina D, calcio,..)
- ✚ **RIMEDI NATURALI FITOTERAPICI**
- ✚ **TECNICHE DI RILASSAMENTO ED ATTIVITA' FISICHE SPECIFICHE**
- ✚ **pH E REGOLAZIONE ACIDITA'**

# I rimedi naturali fitoterapici ed integratori alimentari

*Equiseto*  
*Artiglio del diavolo*  
*Fieno greco*  
*Aloe*  
*Boswellia*  
*Arnica*  
*Salice*

Antinfiammatori  
Analgesici



---

## INTEGRATORI ALIMENTARI

---

*Glucosamina*  
*Cartilagine di squalo*

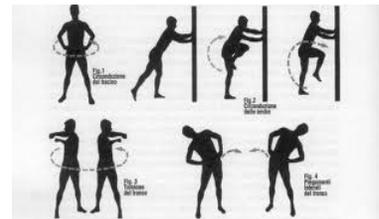


---

## Tecniche di Rilassamento ed attivita' fisica

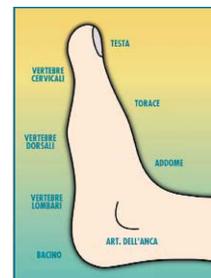
---

Stretching  
Yoga  
Meditazione  
Nuoto



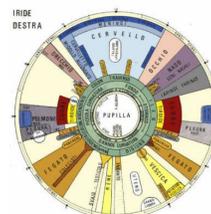
Riflessologia  
plantare

Automassaggio  
Terapeutico in caso di  
disturbi acuti o cronici



Iridologia

Prevenzione ed analisi



## Cromoterapia

Applicazioni a domicilio o presso il terapeuta

Colore **ROSSO**  
**INFRAROSSO**

“Disagio  
....emotivo”

Perdita di  
*identità interiore*  
  
Perdita del *tessuto osseo di sostegno*



## Il ruolo dell'alimentazione nei disturbi reumatici

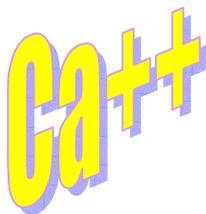
Relatrice: **Dr.ssa Silvia Rizziero**

### Fattori di rischio

Attività fisica troppo intensa/sedentarietà  
Densità ossea  
Traumi alle articolazioni  
Stile di vita (fumo, alcool,...)  
Obesità/alimentazione



### Il Calcio



#### Alimento

#### Calcio\*

\*(per 100 g di prodotto)

Parmigiano	1159 mg
Semi di sesamo	815 mg
Salvia	600 mg
Fagioli di soia secchi	277 mg
Mandorle	240 mg
Ruola	309 mg
Alici	148 mg
Latte intero di vacca	119 mg

### La vitamina D



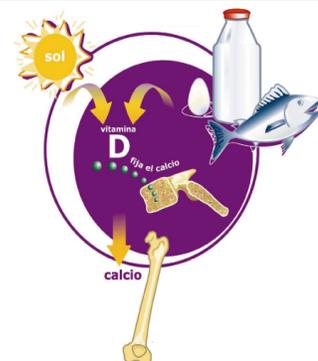
Per la produzione della vit. D è importante

**l'esposizione al sole.**



**FONTI ALIMENTARI:**  
oli di pesce, gamberi,  
riso soffiato, pesce, uovo...

Regola l'assorbimento di calcio e fosforo



# Sostanze antiossidanti

## Vitamina A

carote, prezzemolo, spinaci, rucola,...

## Vitamina C

agrumi, kiwi, peperone, cavolini,...

## Vitamina E

semi di girasole e germe di grano, oli vegetali, olio di pesce, mandorle,...

## Zinco

pesce, carni rosse, cereali, uova, legumi, noci, cacao,...

**Rame** e ad altri oligoelementi (Fosforo, Fluoro, Ferro)....

Bloccano il danno causato dai  
**RADICALI LIBERI**

## Piramide dell'attività antiossidante degli alimenti

### Altissima

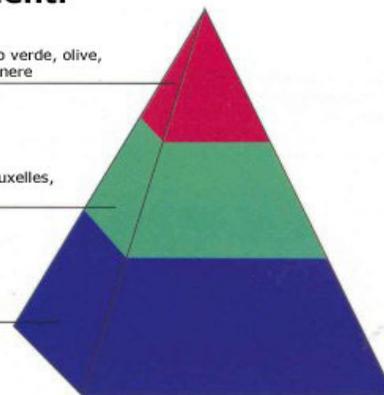
mirtilli, fragole, cavolo verde, olive, barbabietola, prugne nere

### Alta

arancia, cavolini di Bruxelles, kiwi, pompelmo

### Buona

spinaci, pomodori, cipolla, cetrioli, melone, albicocca



**ACIDO**

## Il pH dell'intestino

**BASICO**

### Cibi acidi

cioccolato, maiale, mirtilli

### Cibi neutri

albicocche, cipolle

### Cibi basici

kiwi, cavolo, lenticchie

## Alimentazione corretta

→ Evitare possibili **ALLERGENI** presenti negli alimenti

→ Alimentazione ricca in **ACIDI GRASSI INSATURI (OMEGA 3 E OMEGA 6)**

→ Assunzione di **SOSTANZE ANTIOSSIDANTI**

→ Alimentazione povera in **ACIDO ARACHIDONICO**



<b>L'acido arachidonico</b> (Partecipa ai processi infiammatori)	<b>Alimenti</b> (per 100 g di prodotto)	<b>AA</b> (mg)
	Strutto	<b>1700</b>
	Salmone	<b>302</b>
	Fegato di maiale	<b>584</b>
	Pollo (petto con pelle)	<b>194</b>
<b>Acqua</b>	Alternare acqua <i>oligominerale</i> ad acqua ricca di <b>Calcio biodisponibile</b>	