

## LA TUA SALUTE MERITA DI PIÙ

### ESAMI DIAGNOSTICI

# 1€ MENO DEL TICKET

Presso Casa della Salute l'attività di Diagnostica per immagini è garantita **6 giorni su 7, 12 h su 24.**

- Risonanza Magnetica Articolare - Radiologia tradizionale
- Ecografia di organi e tessuti
- M.O.C. (Mineralometria Ossea Computerizzata)
- Mammografia - Ortopantomografia Tradizionale - Cone Beam

Esecuzione ECG con refertazione immediata dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 9.30 al costo di **euro 30,00**  
Ambulatorio di Cardiologia attivo tre pomeriggi a settimana.

Casa della Salute sponsor della manifestazione:

**lamezzadigenova**

# CORRI anche Tu, con Noi!



- La Mezza di Genova, 21.097 K
- Corri Genova, 13 K
- Family Run, 3.5 K

Tante case dalle facciate colorate abbarbicate sulle montagne che scendono rapide verso il mare, verso un golfo che rimane pittoresco anche se ospita uno dei porti più importanti d'Italia, la nostra Genova offre ai viaggiatori tanti tesori nascosti.

Il percorso di Corri Genova 2015 si snoda lungo il centro storico di Genova, un percorso che, con le sue salite e le piazzette, offre l'emozione di una corsa nella storia.

Uscendo dal centro storico si arriva prima nella maestosa piazza De Ferrari, poi nella trafficata e modaiola Via XX Settembre (cuore dello shopping cittadino).

Da Via XX Settembre si corre verso il mare, fino al borgo marinaro di Boccadasse per poi rientrare verso il centro città percorrendo la sopraelevata lato mare fino allo svincolo del Porto Antico dove è previsto l'arrivo.

Per informazioni visita il sito  
[www.lamezzadigenova.it](http://www.lamezzadigenova.it)

19 Aprile 2015



## SOMMARIO

- Problematiche posturali  
Dott.ssa Valeria Poggio
- Spinalmeter, esame biometrico posturale 3d senza radiazioni  
"ETCI!"  
Dott.ssa Silvana D'Agostino
- Dott. Renzo Orsi
- La terapia è servita!  
Dott.ssa Francesca Saraceno
- AVIS
- Uova di... cioccolato
- Malattie professionali, cosa sapere
- Degenerazione maculare senile
- Bambini e sport, come sceglierlo insieme
- Artroprotesi di ginocchio



In Casa della Salute abbiamo recentemente sottoscritto un convenzionamento con Blue Assistance. Una nuova convenzione che ci permetterà di ampliare la gamma di offerta nei servizi di assistenza sanitaria.

# Problematiche posturali

“Generalmente la postura viene identificata come la disposizione delle parti del corpo. Una buona postura è quello stato di equilibrio muscolare e scheletrico che protegge le strutture portanti del corpo da una lesione o una deformità progressiva malgrado la posizione (eretta, distesa, accovacciata, china) in cui queste strutture lavorano ed oppongono resistenza. In queste condizioni i muscoli lavoreranno in modo più efficace e gli organi toracici ed addominali si trovano in posizione ottimale. La postura è cattiva quando si ha una relazione scorretta delle varie parti del corpo che produce un aumento di tensione sulle strutture portanti e quando l'equilibrio del corpo sulla sua base di appoggio è meno efficiente.”

Posture Committee Accademia Americana dei Chirurghi Ortopedici 1947.

I difetti posturali hanno origine per lo più dall'impiego non corretto delle potenzialità del corpo.

Assumere una postura corretta è una buona abitudine che contribuisce al benessere della persona. L'assunzione di una postura scorretta, una cattiva abitudine riscontrata di frequente nella popolazione può determinare l'insorgenza di disagio, dolore, invalidità a seconda della durata o della gravità del quadro clinico.

I modelli culturali della civiltà moderna si aggiungono agli stress già a carico delle strutture fondamentali del corpo umano che impongono un'attività sempre più specializzata e limitata. È necessario compensare questa situazione in modo da raggiungere una funzionalità ottimale ma è prima necessario comprendere le influenze che ne sono la causa ed attuare un programma di prevenzione ed informazione.

L'esame ed il trattamento hanno come obiettivo il recupero e la conservazione di una buona meccanica del corpo sia nella postura sia nel movimento articolare. Esercizi terapeutici atti a rafforzare i muscoli deboli o ad allungare quelli contratti costituiscono un ottimo metodo per il ripristino dell'equilibrio muscolare.

Talvolta la postura scorretta può presentare un quadro asintomatico, così come difetti posturali apparentemente di lieve entità possono dare origine a sintomi di stress muscolare o meccanico. Dobbiamo ricordare che anche una scarsa mobilità non altrettanto evidente quanto un difetto di allineamento è un fattore da non sottovalutare. Gli effetti di piccole tensioni costanti o ripetute per un lungo periodo di tempo possono infatti originare lo stesso tipo di problemi che si osservano quando la causa scatenante è uno stress improvviso o grave. I casi di dolore posturale sono molto variabili nel tipo di insorgenza e nella gravità dei sintomi, vi sono quadri clinici che presentano la comparsa di sintomi acuti generalmente legati ad uno sforzo o lesione improvvisa, altri in cui si manifestano algie croniche. Il trattamento sarà mirato e differenziato in base ad alla condizione clinica del paziente.

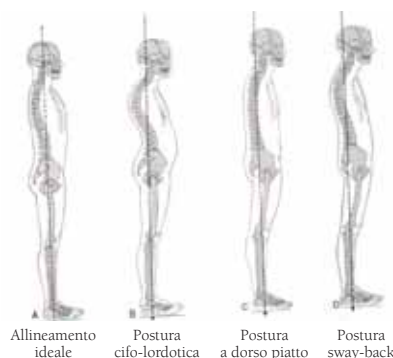
## Esistono quattro tipi di allineamento posturale.

Le curve normali della colonna vertebrale consistono in una curva convessa anteriormente (LORDOSI) a livello del collo (REGIONE CERVICALE), una curva convessa posteriormente (CIFOSI) nella regione superiore del dorso (REGIONE TORACICA) ed in una curva convessa anteriormente (LORDOSI) nella parte inferiore della schiena (REGIONE LOMBARE). Quando quest'ultima curva non presenta alterazioni, il bacino è in **POSIZIONE NEUTRA**, ovvero le sporgenze ossee nella parte frontale del bacino sono sullo stesso piano verticale. In posizione posturale alterata, il bacino può presentare una inclinazione anteriore, posteriore o laterale: ciò comporta movimenti simultanei nella regione lombare e a carico dell'articolazione dell'anca.

**INCLINAZIONE PELVICA ANTERIORE:** il bacino si inclina in avanti riducendo l'angolo tra bacino e coscia nella zona anteriore con conseguente flessione dell'articolazione dell'anca. La regione lombare si arcua in avanti accentuandone la curva (LORDOSI).

**INCLINAZIONE PELVICA POSTERIORE:** il bacino si inclina all'indietro, l'articolazione dell'anca si estende e la regione lombare si appiattisce.

**INCLINAZIONE PELVICA LATERALE:** un'anca è più alta rispetto all'altra e la colonna curva in modo convesso verso il lato basso (per inclinazione pelvica laterale).



## POSTURA SCORRETTA DI PIEDI E GINOCCHIA

**ALLINEAMENTO IDEALE:** in rotazione neutra si nota la posizione delle rotule rivolte direttamente in avanti. L'asse dell'articolazione del ginocchio è sul piano frontale, flessione ed estensione avvengono sul piano sagittale. I piedi sono ben allineati.

**VARISMO POSTURALE:** deriva da una combinazione di rotazione mediale dei femori, pronazione dei piedi ed iperestensione delle ginocchia. Quando i femori ruotano medialmente, l'asse di movimento per flessione ed estensione è obliquo rispetto al piano frontale. Da quest'asse l'iperestensione si produce in direzione posterolaterale con conseguente separazione delle ginocchia, e varismo tibiale.

**VALGISMO POSTURALE:** il valgismo delle ginocchia deriva da: rotazione laterale del femore, supinazione dei piedi ed iperestensione del ginocchio.

**Dott.ssa Valeria Poggio - Podologa**

Kendall, McCreary, Provanca "I Muscoli funzioni e test". Verdi Editore Quarta edizione.



## Dott.ssa Valeria Poggio

### Podologo

Mi occupo della prevenzione e della cura del piede in età evolutiva e adulta. Mi interesso delle problematiche legate al piede dello sportivo professionista per prevenire l'insorgere di **sintomi e patologie** che possano obbligano alla sospensione dell'attività sportiva.

Inoltre, normalizzando la funzione del piede intervengo nel **miglioramento della performance atletica.**

**Casa della Salute è presente alla Mezza Maratona di Genova con l'iniziativa per il controllo gratuito della postura**

Quando si intraprende un'attività sportiva legata alla funzione del piede (corsa, atletica, calcio, basket, volley, ecc.), è importante eseguirne un **check-up**. Identificarne le caratteristiche anatomiche, posturali, biomeccaniche e le eventuali predisposizioni a determinate patologie permette di approntare, se necessario, un'ortesi **plantare** che ne normalizzi la funzione senza dover ricorrere alla sospensione dell'attività sportiva.

Le analisi posturali saranno effettuate sulla pedana stabilometrica Zebris per uso da neuro-riabilitativo a sportivo messo a disposizione dallo Studio Odontoiatrico Dott.ssa Enrica Poggio. Un esame non invasivo statico e dinamico della colonna vertebrale che fornisce una valutazione in gradi e millimetri di scoliosi, cifosi, lordosi, rotazione dei corpi vertebrali e parametri funzionali e che rileva le analisi delle forze dinamiche e della distribuzione pressoria del piede nudo e con calzatura determinandone anche la funzionalità.

Il sistema analizza i dati e mostra l'esame statico e dinamico in tempo reale in bi-dimensione e in tri-dimensione; una linea che connette i maggiori punti di pressione fornisce immediate informazioni inerenti la distribuzione asimmetrica dei carichi.

# Spinalmeter, esame biometrico posturale 3d senza radiazioni



SpinalMeter consente di rilevare gli squilibri posturali della colonna vertebrale ed in particolare i paramorfismi quali scoliosi, cifosi e lordosi.

L'acquisizione delle immagini, che avviene senza emis-

sioni di radiazioni, fornisce la mappatura completa del corpo e la ricostruzione 3D della struttura scheletrica.

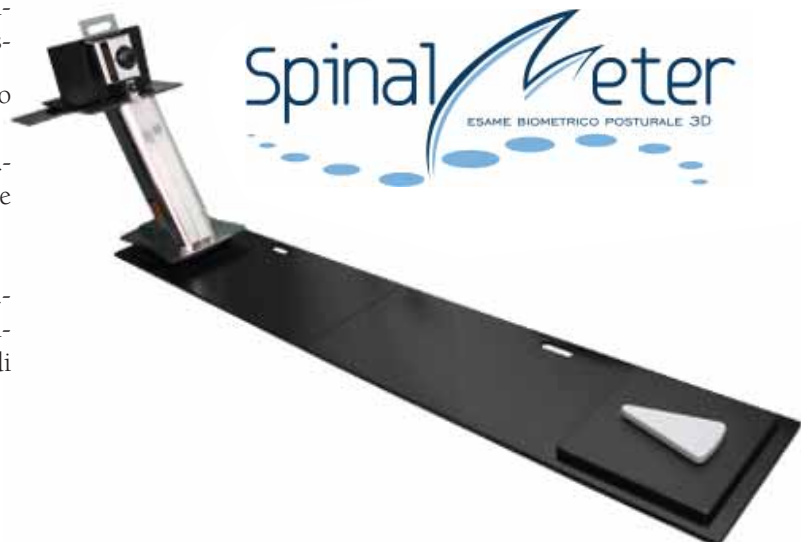
La diagnosi, precisa ed immediata, non solo consente l'indicazione di una terapia mirata al problema specifico, ma è anche utile per la prevenzione.



**SPORT** Lo screening posturale nell'atleta è fondamentale per ridurre i rischi di infortunio



**SCUOLA** Lo screening posturale ai ragazzi permette di prevenire i disturbi della spina dorsale nell'età evolutiva





## “ETCI!”

La stagione primaverile, caratterizzata da boccioli e da alberi in fiore, apporta numerose problematiche a chi soffre di allergia: starnuti continui, occhi che lacrimano e pizzicore alla gola sono solo alcuni dei sintomi che si scatenano con la fioritura di alberi e piante.

Negli ultimi anni è stato riscontrato un progressivo aumento dei casi di pollinosi con esordio già tra Gennaio e Febbraio: il popolo degli allergici è in crescita e si stima che rappresenti il 20-25% della popolazione; ne è colpito un soggetto su cinque e la manifestazione clinica più frequente è la rinite.

### PERCHÉ IL FENOMENO È IN ASCESA?

L'aumento delle allergie è legato a molteplici fattori, tra questi, il miglioramento delle condizioni socio-sanitarie. Il fenomeno va infatti collegato all'eccessiva pulizia in cui viviamo e vivono i nostri bambini, soprattutto nei primi mesi dopo la nascita.

In un ambiente troppo pulito il nostro sistema immunitario rischia di “confondersi” diventando più sensibile nei confronti di certe sostanze e dando origine alle allergie; in condizioni normali si adatta invece a combattere germi, virus e batteri che riconosce come nemici.



### QUALI PIANTE PORTANO ALLERGIE?

I principali allergeni sono i pollini della Graminacee, della Parietaria, le Compositae (ad esempio l'ambrosia), le Betulacee, le Oleacee e le Cupressacee.

Chi soffre di allergie deve sapere che il Cipresso è oggi considerato come polline emergente: negli ultimi anni è stato infatti registrato un incremento dei pazienti affetti da pollinosi da cipresso. Questo tipo di allergia riguarda soprattutto i più piccoli.

### QUALI SONO I SINTOMI?

I sintomi più caratteristici delle allergie primaverili riguardano le mucose delle vie respiratorie e le mucose oculari:

- Rinorrea acquosa
- Congestione nasale
- Bruciore e arrossamento delle congiuntive
- Lacrimazione
- Starnuti
- Prurito al palato, al naso e agli occhi
- Tosse secca, spesso notturna, accompagnata da difficoltà respiratoria e sibili intratoracici propri dell'asma bronchiale
- Insonnia, stanchezza, irrequietezza
- Asma.



paoloegian  
CATERING GENOVA

PaoloGian di Leone e Ponte s.n.c

Tel +39.010.7729111

Tel/Fax +39.010.7720563

Mobile +39.347.9178953

[www.paoloegian.it](http://www.paoloegian.it)



L'asma si osserva nel 30-40% dei casi di pollinosi, con maggior frequenza negli allergici alla Parietaria. Talvolta si associa ai sintomi nasali ed oculari e può comparire a distanza di anni dalle prime manifestazioni della patologia.

I soggetti che manifestano con ricorrenza stagionale i sintomi sopra descritti devono consultare lo specialista allergologo. Una valutazione approfondita dei dati clinici rapportata ai risultati del prick test, un'indagine diagnostica che rappresenta l'esame di prima istanza di fronte al sospetto di allergia e che viene frequentemente utilizzata per lo screening degli allergeni di origine alimentare ed inalatoria, consente di stabilire la diagnosi e di scegliere la terapia più opportuna ed efficace.

Solitamente la cura delle forme allergiche prevede l'impiego di antistaminici (farmaci che bloccano la liberazione di sostanze responsabili dell'infiammazione allergica), cortisonici e decongestionanti nasali per via generale o locale.

Il solo trattamento in grado di modificare lo stato allergico del soggetto è l'immunoterapia specifica (cioè il vaccino), che sfrutta la diagnostica molecolare, considerata l'approccio più innovativo per il miglioramento delle terapie.

### COSA FARE PER COMBATTERE L'ALLERGIA?

È possibile ridurne i sintomi prendendo alcune precauzioni:

- ridurre la permanenza all'aperto nella stagione pollinica, soprattutto nelle giornate secche e ventose
- evitare di uscire quando l'erba è stata tagliata di recente
- cercare di mantenere le finestre chiuse; per la ventilazione usare i condizionatori d'aria
- consultare il calendario pollinico
- lavare sempre i vestiti indossati all'esterno: i granuli pollinici possono rimanere intrappolati tra i capelli ed i tessuti
- evitare di uscire dopo un temporale: l'acqua rompe i granuli pollinici in frammenti più piccoli che raggiungono facilmente le vie aeree

- lavare spesso i pavimenti e prestare molta attenzione alla pulizia di tappeti, moquette, tende e tappezzerie poiché sono depositi di pollini e polveri difficili da rimuovere.

- viaggiare su autoveicoli provvisti di aria condizionata e filtri di aerazione anti-polline









### Dott.ssa Silvana D'Agostino



laureata in Medicina e Chirurgia, specialista in Allergologia ed Immunologia Clinica.

- Volontaria presso il DIMI, reparto di Medicina Interna

- Product Manager di farmaci per Trials Clinici
- Titolare di Guardia Medica
- Titolare di Allergologia sul Territorio
- Titolare di convenzione Medico di Famiglia SSN
- Libera professione come Allergologa in varie strutture private

		Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
	NORD												
	CENTRO												
	SUD												
Concentrazione pollinica													
	Medio/Bassa												
	Elevata												

Questo calendario pollinico è puramente informativo ed indicativo. I dati riportati non hanno finalità medico-curative e non possono sostituire una consultazione con il medico.

Il periodo di pollinazione può variare significativamente di anno in anno e da regione a regione.



ANTICA FARMACIA  
**LASAGNA**

Via Vittorio Veneto,  
46 - Busalla  
tel: 010 9642933

Centro Pic Diabetes Care  
Convenzionato con  
"Casa della Salute"  
su reparto Ortopedia ed  
integratori alimentari  
per gli sportivi linea  
"Farmacia Lasagna".



## Dott. Renzo Orsi

### Specialista in Ortopedia e Traumatologia, Microchirurgia e Chirurgia Sperimentale, Chirurgia della Mano



Ha conseguito la Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università di Pavia nel 1974 e si è specializzato in:

- Ortopedia e Traumatologia (Milano 1975-1978)
- Microchirurgia e Chirurgia Sperimentale (Pavia 1979-1982)
- Chirurgia della Mano (Pavia 1983-1985)

#### Attività ospedaliera

Tra il 1975 e il 1983 è stato assistente prima presso la Divisione di Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale di Tortona e successivamente presso la Clinica Ortopedica dell'Università di Brescia.

Dal 1983 al 1993 ha operato come aiuto corresponsabile presso la divisione di Ortopedia e Traumatologia dell'ospedale di Manerbio e dell'ospedale civile di Alessandria

Primario ortopedico presso l'ospedale di Nizza Monferrato dal gennaio 1994 al febbraio 1998

Primario ortopedico presso l'Ospedale di Tortona dal marzo 1998 al maggio 2003

Dal giugno 2003 esercita la libera professione presso strutture private convenzione e non

#### Attività scientifica

Autore di 98 pubblicazioni su riviste nazionali ed internazionali, ha partecipato, anche in qualità di relatore, a più di 300 tra corsi e congressi condotti sia in Italia che all'estero.

Ha frequentato numerosi centri stranieri con sede sia in Europa che negli Stati Uniti in qualità di fellow e come vincitore di borse di studio di Società mediche Italiane.

Ha organizzato numerosi convegni, tra i quali:

- **Attualità in chirurgia protesica di spalla** tenutosi ad Alessandria il 26/10/2006
- **La patologia degenerativa articolare: quale terapia ri-**

**generativa, quale terapia sostitutiva?** Tenutosi a Novara il 17/10/2009

- **Corso di viscosupplementazione articolare** tenutosi in Sicilia il 08/06/2013

È membro di diverse Società scientifiche Italiane e straniere, tra le più note: SPLLOT (SOCIETÀ PIEMONTESE LIGURE LOMBARDA ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA), OTODI (ORTOPEDICI TRAUMATOLOGI D'ITALIA), SIOT (SOC. ITALIANA ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA), SICM (SOC. ITALIANA CHIRURGIA DELLA MANO), (SOC. ITALIANA CHIRURGIA DELLA SPALLA), SECEC (SOC. EUROPEA CHIRURGIA DELLA SPALLA E DEL GOMITO) e SIA (SOC. ITALIANA ARTROSCOPIA)

#### Attività didattica

• Medico esercitante presso l'Università EULO di Brescia, anni accademici 1979-80, 1980-81.

• Docente di Anatomia presso il 1° corso della scuola di infermieri professionali dell'USSL 43 e docente di Ortopedia presso il 3° anno della scuola di infermieri professionali dell'USSL 70

• **Professore a contratto in Patologia della spalla** presso la scuola di specializzazione in Ortopedia e Traumatologia dell'Università degli studi di Pavia, anni accademici 1999-2000, 2001-2002 e 2002-2003

• Insegnante presso i "Master in Artroscopia e Reumatologia" organizzati dalla Società Italiana Artroscopia 2004-2005

Consulente ortopedico presso la sede centrale INAIL di Alessandria

Medico sociale della società **Alessandria Calcio** negli anni 1991/1992 e 2007/2008

Consulente ortopedico dello **Sci Club Crammon Courmayeur**

# Tiziana Banal

Abbigliamento e Accessori Donna

Via Largo Milite Ignoto, 13 Busalla  
t. 338 6396176



**a.r.c.e.d** s.r.l.

una moderna autofficina autorizzata  
**IVECO Service e FIAT PROFESSIONAL.**

*Ci occupiamo dell'assistenza e della riparazione  
di veicoli industriali e commerciali.*

*Affidabilità, competenza e massima serietà ci contraddistinguono  
e ci permettono di offrirvi ogni giorno servizi eccellenti.*

**IVECO**



**A.R.C.E.D. srl**

Via Argine Polcevera 13 - 16159 - GENOVA

Tel: 010 460027 | Fax: 010 6454038

E-mail OFFICINA: fulvio@arced.it

E-mail AMMINISTRAZIONE: monica@arced.it

## New Daily



**www.arced.it**

# La terapia è servita!

**Dott.ssa Francesca Saraceno**



L'alimentazione, bisogno primario per la vita, è l'esperienza che pone le basi psicologiche dell'identità e della personalità.

Inizia infatti con la madre la complessa interazione basata sul soddisfacimento dei bisogni che porta alla formazione di una modalità interattiva denominata "relazione di attaccamento": quella relazione tra il bambino e il suo care-giver, solitamente la madre, che coinvolge lo sviluppo psicologico e relazionale.

Il cibo, primo veicolo di scambio della relazione madre-figlio, assume carattere di piacere per l'appagamento dei bisogni primitivi della fame e del prendersi cura, diventando uno "spazio" in cui "giocare" la relazione, conflitto compreso.

La nascita rompe la simbiosi, l'esperienza della fusione tra bambino e madre, e segna l'inizio del percorso di separazione-individuazione. Il capezzolo, il primo "oggetto esterno" che il neonato conosce, e l'introduzione del latte materno caratterizzano il momento di differenziazione tra dentro e fuori, la distinzione tra il Sé e l'Altro.

Con la crescita, il bambino realizza che il cibo è anche un bagaglio di affetti ed emotività e, il non mangiare, diventa spesso uno strumento per attirare l'attenzione, ma non è l'età a caratterizzare questo atteggiamento: il cibo-ricatto può riaffiorare sia in adolescenza che in età adulta.

Accettare il cibo significa accogliere l'Altro e mangiarne di preparato è un atto di fiducia che implica gratificazione e accudimento, rifiutarlo è un modo per proclamare la negazione degli affetti e il rifiuto della relazione.

Riti, ricorrenze religiose e festività vengono sanciti a tavola, luogo di incontro sociale e di condivisione del cibo (basti pensare all'origine della parola compagnia: cum-panis, persona con cui si divide il pane).

**Andrea Camilleri** descrive bene il godimento che deriva dal mangiare in compagnia: *"Se mentre mangi con gusto non hai allato a tia una pirsona che mangia con pari gusto allora il piaciuri del mangiare è come offuscato, diminuito"*.

Nasce da queste premesse l'idea che cucinare con l'Altro e per l'Altro possa essere terapeutico, idea definita Cucinoterapia, il cui senso consiste nel cercare di interrompere il meccanismo "sto male quindi mangio/non mangio" sostituendolo con il messaggio "sto male, quindi cucino". Senza dover necessariamente ricadere nel girone di chi soffre di problemi alimentari,

---

*"Non mangiamo cibo, ma i nostri ricordi"*

Léo Moulin

*"Noi non ci sediamo a tavola per mangiare, ma per mangiare assieme."* Plutarco

---

per molti nel delicato continuum tra normalità e patologia, è familiare ricorrere al così detto "comfort food", ovvero quel cibo che si mangia per il suo effetto consolatorio. Riferendosi al cibo che si ottiene praticando la Cucinoterapia si può parlare anche di "soul food", cibo per l'anima: quel cibo-madre rassicurante, evocazione di famiglia, casa, coccole, di mamma e di nonna.

**Nel Webster's Dictionary alla voce comfort food si legge:** *"food that gives a sense of emotional well-being; any food or drink that one turns to for temporary relief, security or reward"*, ovvero cibo che garantisce un senso di benessere emozionale e qualunque pietanza o bevanda a cui una persona ricorre per ottenere sollievo immediato, di sicurezza o di ricompensa a vario titolo. Il "cibo che consola", nel Regno Unito, viene definito "nursery food" e si riferisce anche al cibo preferito dai bambini.

Un esempio cinematografico di "soul food" è la ratatouille, semplice piatto di verdure servito nell'omonimo film d'animazione: nel ristorante Gousteau, il temuto critico gastronomico Egò ordina un piatto fuori lista che lo stupisca, che lo faccia sognare... Gli viene così servito un piatto tradizionale e povero che lo riporta all'infanzia e lo commuove: la ratatouille diventa "comfort food", cibo evocativo che diventa piatto edipico.



Cucinare per l'Altro è un atto di accudimento che non comincia davanti ai fornelli, ma molto prima, nella mente di chi decide di concepire un piatto: è infatti emotivamente percepibile se è stato preparato con amore o per adempiere ad un gravoso compito quotidiano.

Il cucinare, un tempo vissuto come un impegno poco emancipativo perché relegato tra le funzioni servili, diventa oggi un privilegio che ci permette di occuparci di chi amiamo: gli incontri amorosi stessi sono spesso anticipati da un preliminare culinario perché sesso e cibo favoriscono la socializzazione, producono piacere e sono indispensabili per la sopravvivenza della specie.

A proposito del binomio cibo-sesso ricordiamo una scena del fantastico film di Sergio Leone "C'era una volta in America": raccontando l'adolescenza di un gruppo di ragazzi della New



York degli anni venti, viene descritta Peggy, una ragazzina golosa e disponibile che si concederebbe in cambio di una meringa alla panna. Il suo pretendente, durante la smaniosa attesa, tiene tra le mani l'irresistibile dolce. Lo assaggia rubando la crema scavando il dolce con il dito, poi si ferma pensando al forte desiderio per la ragazza (gesto che esprime il conflitto tra due impulsi intensi tra cui è difficile scegliere: cibo o sesso?), ma non resiste: sceglie il cibo e lo divora!

L'apprendere il tempo dell'attesa, ovvero il tollerare la frustrazione che da questa deriva in relazione alla posticipazione della gratificazione, è parte della Cucinoterapia: il cucinare impone un tempo, si pianifica un progetto e si lavora per ottenere un risultato rispettando le tempistiche necessarie alle varie fasi di lavorazione. Si contiene così il raptus alimentare ritardandolo fino a fargli perdere la forza compulsiva e si impara, più in generale, a contenere i propri impulsi. L'attesa, in questo caso, recupera il valore dell'hic et nunc, diventa anticipazione

creativa e gioiosa di ciò che sarà, un momento di preparazione e gustazione.

Decido cosa preparare: quali ingredienti? Quali utensili? Come sarà il piatto terminato, che aspetto e che sapore avrà? Dopo la progettazione inizia la trasformazione. Manipolo gli alimenti: pulisco, taglio, mischio. Avvio un processo in cui il tutto sarà un qualcosa in più rispetto alla somma delle parti che lo compongono.

Poi trasformo: il passaggio da crudo a cotto, come una magia: creolo! Il piatto è pronto! Il mio senso d'efficacia aumenta così come la mia autostima.

Infine assaggio e magari condivido. L'olfatto è stuzzicato, il gusto è gratificato e se l'assaggio avviene con l'Altro, la condivisione emotiva corona l'evento.

**Cucinare è fare e dare un significato a quello che si fa, inscrivendolo nella sfera del piacere e della relazione, è definito Cucinoterapia.**

## AVIS



### Chi siamo

l'AVIS è una Associazione di volontariato costituita da persone che donano il proprio sangue in maniera volontaria, gratuita ed anonima. È apartitica, senza discriminazioni d'età o di sesso, di razza o di religione, di nazionalità o d'ideologia politica; esclude qualsiasi fine di lucro e persegue finalità di solidarietà umana.

### Perché donare...

È un gesto di solidarietà concreto!

Il sangue, non riproducibile in laboratorio, è indispensabile nei servizi di primo soccorso, in chirurgia, nella cura di alcune malattie oncologiche e non oncologiche e nei trapianti.

**Donare rappresenta un garanzia per la salute di chi riceve e di chi dona.**

### Come donare...

Chi intende diventare donatore AVIS può recarsi presso un qualunque centro di raccolta fisso o mobile dislocato sul territorio nelle giornate previste dal calendario mensile. Un colloquio e una breve visita (controllo della pressione arteriosa e dell'emoglobina), permetteranno al medico di stabilire l'idoneità alla donazione.

### La donazione...

Accertata l'idoneità, **il donatore viene sottoposto ad un unico prelievo di sangue** (circa 450cc, stabilito per legge) **della durata di 5-8 minuti e costantemente seguito dal personale sanitario.**

A distanza di circa 2 settimane riceverà i risultati delle analisi.

**Al lavoratore dipendente verrà riconosciuta una giornata di riposo retribuita.**



### Dott. Federico Lacopo

**19/03/2012** Laurea in Medicina e Chirurgia conseguita presso l'Università di Genova.

**Dall'ottobre 2012** collabora con l'associazione AVIS (Associazione Volontari Italiani Sangue) con incarico di medico prelevatore. Ha partecipato al primo

corso regionale di formazione ed acquisizione delle competenze del personale medico addetto alle attività di raccolta del sangue e degli emocomponenti conseguendone l'attestato rilasciato dal CRS (Centro Regionale Sangue) Regione Liguria.



## Uova di... cioccolato



Fin da tempi remoti alle uova è stato attribuito il significato di rinascita e rinnovamento.

In epoca pagana simboleggiavano la rinascita della natura durante la primavera. Per i cristiani l'uovo è simbolo di Resurrezione e proprio per questo motivo si è diffusa l'usanza di regalare uova decorate (vere, cotte, di creta o pietra) in occasione della Pasqua. Oggi l'uovo più celebre è quello di cioccolato, al latte, fondente, con le nocciole o con le mandorle, tanto apprezzato dai bambini di tutto il mondo che aspettano trepidanti di riceverne almeno uno in dono.

### IL CACAO



Il cacao è una polvere bruno-rossiccia, dal gusto amaro e dall'alto valore nutritivo utilizzata per creare il cioccolato e numerosi prodotti di pasticceria.

L'albero del cacao, il cui nome scientifico è "Theobroma cacao", viene coltivato nei paesi tropicali con maggiore diffusione nell'America Centro-Meridionale, nell'Africa Tropicale, in Malesia, Indonesia e Nuova Guinea.

Il frutto, denominato cabosside, contiene le fave di cacao, piccoli semi di color porporino dalla buccia dura che vengono ridotte in polvere a seguito di un processo di fermentazione ed essiccazione. Dagli stessi semi viene estratto un grasso noto come burro di cacao che si presta a diversi utilizzi: oltre a essere un ingrediente del cioccolato è anche una materia prima impiegata nell'industria cosmetica.

### COME NASCE IL CIOCCOLATO

Alla polvere di semi di cacao vengono aggiunti il burro di cacao, lo zucchero e altri ingredienti o aromi come il latte, la vaniglia, le mandorle, le nocciole, ecc...

A seconda della composizione dell'impasto, esistono diversi tipi di cioccolato:

- Il cioccolato fondente che contiene un'alta percentuale di cacao, ha sapore amaro e colore molto scuro.
- Il cioccolato al latte che si ottiene con l'aggiunta di latte in polvere, è caratterizzato da un sapore più dolce e cremoso rispetto al cioccolato fondente.
- Il cioccolato bianco che deriva dalla miscelazione di burro di cacao, latte o derivati e saccarosio.



### ENERGIA IMMEDIATA

Il cioccolato non è solo una golosità, ma anche un alimento prezioso perché contiene zuccheri semplici. Quest'ultimi, rapidamente assimilabili dall'organismo, forniscono al nostro corpo energia immediata.

Un recente studio indica il cioccolato fondente come fonte preziosa di polifenoli e ne conferma i benefici del consumo regolare (in dosi moderate) sul metabolismo del glucosio (prevenendo diabete e sovrappeso) e nel controllo della pressione arteriosa.

Il cioccolato è inoltre uno stimolante nervino per il suo contenuto in teobromina e caffeina.

**FARMACIA + SAVIGNONE**

Lunedì - Sabato: 8,00 - 12,30 15,00 - 19,30  
Domenica e festivi: 8,30 - 12,30

Via G. Marconi 124 Savignone Tel. 010-936612

## Malattie professionali, cosa sapere



*Siglato un importante accordo fra Casa della Salute e Patronato EPACA, una soluzione per implementare l'assistenza e la tutela di quanti si rivolgono alle nostre strutture.*

La malattia professionale è una patologia che il lavoratore contrae a seguito dello svolgimento dell'attività lavorativa. È spesso causata dall'esposizione prolungata a fattori presenti nell'ambiente in cui opera (polveri e sostanze chimiche nocive, rumore, vibrazioni, radiazioni...) e perché venga riconosciuta come tale occorre una certificazione medica.

Le malattie professionali più diffuse sono quelle a carico dell'apparato osteo-articolare e muscolo-tendineo e sono dovute prevalentemente ad un sovraccarico bio-meccanico; tra queste spiccano le affezioni dei dischi intervertebrali, le tendiniti, la sindrome del tunnel carpale e l'ernia discale lombare. Seguono le patologie causate dall'esposizione a sostanze dannose come le malattie da asbesto (asbestosi, neoplasie e placche pleuriche), asma e alveoliti allergiche e l'ipoacusia da rumore. Non meno frequenti le dermatiti e le allergie cutanee in genere.

Il riconoscimento della malattia professionale comporta il conseguente indennizzo economico da parte dell'I.N.A.I.L. sia come indennità temporanea sia come danno biologico o rendita, oltre all'erogazione delle necessarie cure mediche riabilitative.

La malattia professionale è riconosciuta dalla legge quando rientra nell'elenco delle malattie tabellate, ossia, nella lista delle 24 patologie individuate per il settore dell'agricoltura o nella lista delle 85 individuate per il settore dell'industria.

Sono indennizzabili dall'I.N.A.I.L. altre malattie non presenti nella tabella di Legge ma solo a seguito della comprovata dimostrazione della correlazione tra l'insorgere della malattia e l'attività lavorativa svolta.

Data la complessità della materia e le possibili conseguenze per le aziende, è necessario che in caso di sospetta malattia professionale gli interessati prendano contatto tempestivamente con gli uffici del patronato Epaca.

Al fine di semplificare gli adempimenti per il riconoscimento delle malattie professionali (e di ogni altra prestazione previdenziale ed assistenziale legata alle condizioni di salute) è stato siglato un importante accordo fra Patronato EPACA e

**TECHNOGEOA**  
smaltimento amianto e edilizia

**PROGRAMMA PREVENZIONE  
AMIANTO**  
Sopralluogo gratuito per monitorarne lo stato

Via G. Mameli 1/7A (Ge)  
Tel/Fax 010.8597607 • Cell. 347.3994598

[www.technogea.com](http://www.technogea.com)  
[technogearl@gmail.com](mailto:technogearl@gmail.com)





Casa della Salute: un accertamento per ogni MALATTIA PROFESSIONALE.

*“Se pensi di soffrire di una malattia tra quelle sotto elencate, rivolgiti con fiducia al Patronato EPACA/CASA DELLA SALUTE per l'istruttoria della domanda di riconoscimento”*

**“Ernie e protusioni discali della colonna lombo sacrale”** provocate dalla conduzione abituale di mezzi, dalla movimentazione manuale e ripetuta di carichi svolta in assenza di ausili adeguati e dall'adozione di posture incongrue.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** Risonanza magnetica nucleare (RMN) o, in alternativa, TAC del tratto lombo sacrale.

**“Ipoacusia da rumore”** causata dall'esposizione abituale a rumori di intensità superiore ad 80 decibel

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** audiometria tonale per via aerea ed ossea, eseguita in cabina silente in riposo acustico, con riscontro di deficit percettivo.

**“Patologie delle spalle”** determinate dall'attività ripetuta e continuativa con impiego funzionale delle braccia sopra il livello delle spalle.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** ecografia bilaterale comparativa delle spalle

**“Sindrome del tunnel carpale (S.T.C.)”** determinata dal regolare svolgimento di mestieri che richiedono l'utilizzo fun-

zionale delle mani e dei polsi.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** elettromiografia comparativa degli arti superiori

**“Patologie del ginocchio”** procurate da azioni prolungate in ginocchio, dal passaggio continuo dalla posizione eretta a quella accovacciata e dall'uso abituale delle pedaliera degli automezzi.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** ecografia comparativa delle ginocchia

**“Epicondilite”** generata dal sovraccarico funzionale dei muscoli dell'avambraccio associato a lavori che implicano movimenti di rotazione del polso, movimenti di prono supinazione o di flessione - estensione dell'avambraccio.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** esame radiografico e visita ortopedica

**“Tendiniti della spalla, del gomito, del polso e della mano”** causate da un'attività caratterizzata da movimenti ripetuti, posture incongrue e sforzo fisico.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** esame radiografico e visita ortopedica

**“Artrosi vertebrali, discoartrosi, artrosi articolari”** collegabili a lunghi periodi di attività svolta come trattorista, gruista ed addetto alle macchine per la movimentazione dei terreni.

**Accertamenti medico - strumentali necessari:** esame radiografico, visita ortopedica e neurologica.

**Acoustic Center®**  
apparecchi acustici dal 1958

convenzione con Casa della Salute  
**SCONTO del 20%**

Numero Verde  
**800 90 45 41**

**incredibilmente piccolo  
straordinariamente potente**

vieni a provare gratuitamente per 45 giorni i nostri apparecchi acustici piccolissimi.

**GRATIS  
IPHONE 5S**

SE ACQUISTI  
UN APPARECCHIO  
ACUSTICO PICCOLISSIMO

**RATEIZZAZIONI SENZA INTERESSI  
APPARECCHIO SOSTITUTIVO  
SOLUZIONI PER GLI ACUFENI  
FORNITURA PER AVENTI DIRITTO  
ASL-INAIL-FASI E ALTRE**

Le nostre offerte non sono cumulabili

info@acoustic-center.it  
www.acoustic-center.it

GENOVA via Fieschi 1/4 tel 010561793  
CHIAVARI corso Garibaldi 14 tel 0185325196

SANREMO via Feraldi 6/2 tel 0184506080  
SAVONA via L. Corsi 11r tel 0198429910

LA SPEZIA via del Priore 190 tel 018722189  
SARZANA via Muccini 11 tel 3357748469

## Degenerazione maculare senile

La degenerazione maculare senile (DMLE) rappresenta la causa principale di perdita della funzione visiva centrale nei soggetti di età superiore ai 60 anni. Tale patologia è caratterizzata dalla progressiva disfunzione della macula (la regione centrale retinica) responsabile della visione distinta e della percezione del colore. I fattori di rischio per questa patologia sono la predisposizione genetica, l'ipertensione arteriosa, la presenza di vasculopatie, l'alimentazione, il fumo, l'iride chiara e l'esposizione ai raggi ultravioletti.

I sintomi principali da ricondurre alla patologia sono la distorsione delle immagini (metamorfopsie), la percezione di una macchia fissa centrale (scotoma) e l'alterazione della percezione del colore.

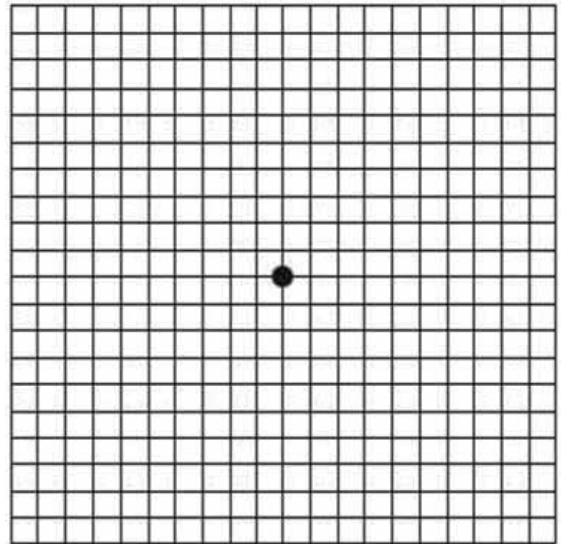
I pazienti affetti da DMLE iniziale presentano lesioni retiniche ed aree di alterata pigmentazione (ipo o iperpigmentazione) ma nella maggior parte dei casi mantengono un buon livello di acuità visiva.

La DMLE evoluta o neovascolare provoca invece una grave perdita della capacità visiva e porta alla formazione di uno scotoma centrale (zona centrale di cecità). Un'altra forma avanzata di DMLE, definita atrofica, provoca alterazioni atrofiche della retina e della coriocalpillare in sede maculare.

Per una prima diagnosi risulta utile sottoporre il paziente al test di Amsler (Fig.1) da integrare con l'osservazione delle lesioni del fondo oculare all'esame oftalmoscopico, con la fluorangiografia (FAG), l'angiografia al verde di indocianina (ICG) e la tomografia ottica a luce coerente (OCT).

Ciascuna di queste metodiche consente la visualizzazione del-

le caratteristiche specifiche della lesione, la loro classificazione ed il monitoraggio nel tempo, risultando utili anche per la valutazione dell'efficacia di un eventuale trattamento.



*Figura 1 - Test di Amsler*

*L'esame si esegue utilizzando un quadrilatero quadrettato posto alla distanza di 30 cm da osservare con la migliore correzione per lettura. Il paziente deve fissare il punto nero centrale del reticolo con un solo occhio. Se le linee circostanti appaiono ondulate, deformate o discontinue è necessario procedere ad una visita oculistica.*



**PADIGLIONE CHIRURGICO**

Via Antiochia, 29/r - 16129 Genova

**AMBULATORI OCULISTICI**

Piazza della Vittoria, 15/1 - 16129 Genova

Tel. 010 540980

Tel. 010 5702829

**IS.PRE ISTITUTO di  
MEDICINA OFTALMICA**



## Bambini e sport, come sceglierlo insieme

Lo sport è un elemento fondamentale per il sano sviluppo del bambino, un gioco da vivere insieme ai coetanei, un momento di incontro e di aggregazione in cui mettere in scena i propri desideri, le proprie aspirazioni ed ambizioni.

Attraverso lo sport, il divertimento e il gioco i bambini e gli adolescenti imparano alcuni dei valori più importanti della vita: l'amicizia, la solidarietà, il rispetto per gli altri e la lealtà.

L'attività fisica praticata regolarmente e fin da piccoli, contestualmente ad una vita sana ed equilibrata, è un eccezionale strumento di prevenzione per alcune malattie metaboliche, cardiorespiratorie e osteoarticolari che potrebbero insorgere con il passare degli anni. Inoltre, dal punto di vista psicomotorio, i benefici che apporta la pratica sportiva sono molti:

- controllo del peso corporeo
- ottimizzazione dell'efficienza muscolo scheletrica
- stimolazione del sistema immunitario e ormonale
- azione positiva sulla psiche (aumento della forza di volontà, miglioramento dell'autostima e maggiore fiducia nelle proprie capacità).

### Come scegliere lo sport più indicato al bambino?

È necessario valutare il tipo di impegno che esso comporta sia a livello fisico che psicologico e tenere conto delle predisposizioni naturali, delle caratteristiche fisiche, della capacità di relazionarsi con gli altri e del carattere del bambino.

L'indicazione degli specialisti è seguirlo nella scelta dello sport che, per essere salutare, deve essere un momento di svago e

divertimento che gli consenta di vivere il tempo trascorso con i coetanei con gioia e senza costrizioni (iscrivere il piccolo ad un corso in cui si annoia o non si trova a proprio agio determina nella sua mente il concetto che lo sport sia una attività tediosa e, di conseguenza, da rifiutare).

Già a partire dai 3-4 anni è possibile scegliere un corso che preveda esperienze di movimento e gioco (baby-nuoto, danza classica e moderna, pattinaggio).

### Sport di squadra oppure individuale?

Gli sport di squadra possono aiutare i bimbi timidi e riservati a vivere meglio le relazioni sociali ed acquisire maggior sicurezza in sé stessi; allo stesso modo possono apportare benefici a quelli egocentrici e troppo sicuri che impareranno a rispettare gli altri ed accettare le sconfitte.

Gli sport individuali, che prevedono precise regole di comportamento come l'autodisciplina, possono rivelarsi adatti a bimbi irruenti ed irrequieti. Ciascun bambino va aiutato ed incoraggiato a svolgere con impegno e passione l'attività sportiva, va educato al rispetto delle regole e degli avversari, all'accettazione del risultato.

### PER SAPERNE DI PIÙ...



### NUOTO

È la disciplina più indicata per l'età neonatale e prescolare. Uno sport completo e generalmente accettato dai bambini. Fin dai primi mesi



### AREE WELLNESS

- 400 mq di sala attrezzi, con 25 postazioni cardio fitness e circuito con macchinari a resistenza elastica, interamente dedicati al tuo benessere, servizi d'eccellenza forniti dai nostri istruttori e personal trainer.

- Sala Fitness dove, con il consiglio dei tuoi trainer, potrai provare una vasta scelta di corsi e allenamenti divertenti

- Sala Bodymind dove l'esercizio fisico è eseguito con un focus profondamente interiore. Allena la mente a prendere coscienza del corpo e ad assecondare ogni movimento.

- Sala Heat e Spinning: chiudi gli occhi e parti con noi per un viaggio immaginario. Una sala interamente dedicata a riproporre indoor il vero impatto di una camminata in montagna o di una pedalata su strada.

### PERSONAL TRAINER

Un allenamento personale che ti seguirà passo passo verso il raggiungimento degli obiettivi che ti sei prefissato, con esercizi e suggerimenti per l'allenamento adatto esclusivamente alle tue esigenze.

### VAPORI & RELAX

- Torna a sentire il tuo corpo, dimentica lo stress, rilassati, viziati, coccolati...Anche questo è divertimento!

- Bagno turco, Sauna, Piscina idromassaggio, Doccia scozzese, Doccia emozionale, Percorso kneipp, Area relax.

[www.newerafitness.it](http://www.newerafitness.it)



di vita il contatto con l'acqua rappresenta una straordinaria esperienza di gioco e libertà che permette al bebè di sperimentare le abilità motorie. Consente uno sviluppo fisico armonioso e favorisce la coordinazione senza gravare in alcun modo sull'apparato locomotore. È propedeutico anche allo sviluppo cognitivo e relazionale.

### ATLETICA LEGGERA

L'atletica dà al bambino una solida base motoria utile per altre discipline (corsa a ostacoli, salto, lanci). Fino all'adolescenza non è opportuno effettuare un'attività agonistica poiché implica carichi e sforzi prolungati.



### GINNASTICA

È tra le attività più consigliate: sviluppa l'apparato muscolo-scheletrico e le articolazioni ed aiuta il bambino ad acquisire una maggiore consapevolezza di sé.

### TENNIS E SCHERMA

Definite sport monolaterali o asimmetrici in quanto sollecitano uno degli arti superiori, sono attività che divertono ed appassionano. Essendo individuali, sviluppano il senso di responsabilità e la concentrazione.

È possibile intraprendere i corsi a partire dai 6-7 anni, ma è importante che si associno ad una ginnastica tale da riequilibrare la simmetria corporea.



### CALCIO

È uno sport di squadra che prevede una buona resistenza agli sforzi prolungati (corsa, salto, scatti) e che insegna a condividere con i compagni i momenti legati al gioco

e all'allenamento.

Dal punto di vista fisico aiuta a fortificare gli arti inferiori e contribuisce ad incrementare la resistenza e le capacità cardiopolmonari.

È necessario considerare alcuni infortuni legati a questo sport: tra i meno gravi ricordiamo le contusioni e le escoriazioni, tra quelli più seri le distorsioni, gli stiramenti, le rotture a carico dei legamenti e le fratture delle articolazioni del ginocchio.

### DANZA

È la pratica preferita delle bambine. Si tratta di una delle attività motorie più complete: favorisce una corretta postura, rende aggraziati i movimenti, insegna il senso del ritmo, favorisce lo sviluppo muscolare e soprattutto diverte i nostri bambini. Oltre ai benefici già citati, tale disciplina sviluppa nei bambini equilibri e padronanza dello spazio. È possibile iniziare la danza sin dalla tenera età; l'insegnamento non può prescindere da una fase iniziale in cui si pratica la ginnastica, fondamentale per preparare il fisico a esercizi più complessi.



### PALLAVOLO

È uno sport di squadra che favorisce l'integrazione nel gruppo, la solidarietà, la coesione e l'amicizia. Fortifica sia gli arti inferiori che gli addominali e favorisce l'al-

lungamento della colonna vertebrale. Migliora l'agilità, l'elevazione, la velocità, la potenza muscolare e la coordinazione motoria.

Questo sport può esporre ad alcuni rischi di tipo traumatico: contusioni e distorsioni alle ginocchia e strappi muscolari e problemi ai legamenti.

Non è uno sport adatto ai bambini affetti da problemi a carico delle ginocchia e della colonna vertebrale.



### PALLACANESTRO

Appassionante ed avvincente, favorisce la socializzazione e lo spirito di squadra.

È indicato sia per i bambini che per gli adolescenti: un allenamento costante permette

di migliorare l'agilità, l'elevazione, la velocità, la coordinazione e anche la potenza.

Fra gli infortuni più ricorrenti le distorsioni della caviglia, le talloniti, gli strappi muscolari e i problemi ai legamenti.

Non esistono particolari controindicazioni alla pratica di questa attività sportiva, fatta eccezione per quei bambini affetti da problemi a carico delle ginocchia e della colonna vertebrale.

Photo Vision Center s.n.c.

*Occhiali e lenti a contatto*  
*Centro specialista multifocali Varilux Essilor\**



BUSALLA

Piazza C. Colombo, 5  
349.1777295

GENOVA

Via Trento, 53R  
010.3623125

# Artroprotesi di ginocchio

L'aumento dell'aspettativa di vita genera un maggior utilizzo delle grandi articolazioni e un maggior grado di libertà articolare di spalla, anca e ginocchio determina l'incremento della degenerazione artrosica.

L'artrosi, che generalmente riguarda pazienti anziani con patologie associate di ordine internistico, genera il degrado della cartilagine articolare a tal punto da indurre lo specialista ad effettuare, ove le condizioni generali lo permettano, l'intervento di protesizzazione dell'articolazione colpita.

Il costante e progressivo aumento degli interventi di artroprotesi nelle grandi articolazioni giustifica il tentativo di rassicurare il paziente attraverso alcune raccomandazioni da considerare in caso di intervento.

## Raccomandazioni generali:

1) Preparate una lista da consegnare all'atto della visita anestesio-logica preoperatoria che riporti la terapia farmacologica, il nome del farmaco e la posologia.

Molto importante è specificare se, e con quale dosaggio, la terapia prevede l'assunzione di farmaci che ritardano la coagulazione del sangue (Aspirina, Ticlopidina o simili, FANS, anticoagulanti).

2) Il giorno antecedente la data del ricovero, procedete all' accurata depilazione della zona candidata all'intervento (depilare anche l'ascella nel caso di intervento alla spalla e il pube nel caso di operazione all'anca) prestando la massima attenzione al fine di evitare graffi o piccole ferite accidentali.

È consigliato l'utilizzo del sapone da barba e la supervisione di un familiare.

3) Avvisate tempestivamente il chirurgo di fiducia circa l'eventuale comparsa di stati febbrili, d'infezioni dei tessuti intorno all'unghia (mani o piedi), di situazioni infiammatorie del cavo orale, di sinusiti e di qualsiasi alterazione, anche minima, dello stato di salute.

4) Provvedete all'acquisto del tutore postoperatorio (nel caso di artroprotesi di spalla), delle calze antitrombo (di solito monocolant) o dei bastoni canadesi (consigliati nel caso di artroprotesi di anca e ginocchio).

5) Dovete essere disposti, fin dall'inizio, a collaborare con i medici ed i fisioterapisti che vi seguiranno ed aiuteranno nella rieducazione postoperatoria. È sconsigliato iniziare un cammino comunque impegnativo che, senza collaborazione condurrà inesorabilmente ad un insuccesso.

6) Le prime settimane postoperatorie sono a rischio di complicanza trombo embolica. Oltre alla profilassi con Eparina e all'uso di apposite calze è fondamentale eseguire a letto, già dall'immediato periodo postoperatorio, esercizi mirati per mantenere attiva la muscolatura ed evitare la stasi venosa. Fondamentali sono la mobilizzazione immediata di caviglia e piede ad un'adeguata ginnastica respiratoria che verrà consigliata dai fisioterapisti.

## L'intervento

Il ginocchio è un'articolazione facilmente accessibile dal punto di vista chirurgico; l'intervento di artroprotesi consiste nella rimozione delle porzioni consumate dell'articolazione e nel posizionamento di una protesi. Le tecniche di protesizzazione hanno subito una forte evoluzione che ha permesso di effettuare interventi di minore invasività con maggiore recupero funzionale. Le protesi comunemente utilizzate sono definite di tipo a cerniera o semivincolate con conservazione del legamento crociato posteriore (CR) o con sacrificio dello stesso e necessaria stabilizzazione posteriore (PS).



**ORTOPEDIA**  
Dott. PALMERI Dott.ssa REPETTI

Via Roma, 129 Arquata Scrivia  
Tel e fax: 0143/632799  
parafarmaciapalmeri@libero.it  
www.parafarmaciaortopediapalmeri.it

Convenzione con Casa della Salute

**SCONTO del 10%**

## CONVENZIONATA ASL

- Noleggio e vendita stampelle, deambulatori, comode, carrozzine, letti ortopedici;
- Ausili per bagno e riabilitazione, medicazione;
- Poltrone elevabili, scooter elettrici e montascale;
- Intimo sanitario, protesi mammarie e articoli per gravidanza e allattamento;
- Calze elastiche, calzature ortopediche;
- Ortesi, busti e plantari su misura anche per bambini.

La protesi semivincolata, la più utilizzata, è un impianto che consente una maggiore stabilizzazione dell'articolazione in tutte le direzioni e permette la risoluzione delle contratture inveterate, causa, se mantenute, del fallimento dell'impianto protesico. In caso di artrosi localizzata all'interno (la maggior parte dei casi) o all'esterno del ginocchio, è preferibile utilizzare protesi parziali o monocompartimentali. Quest'ultime, essendo più piccole, necessitano di un accesso minore, garantiscono il rispetto di tutte le componenti legamentose ed evitano l'apertura dei canali midollari di tibia e femore.



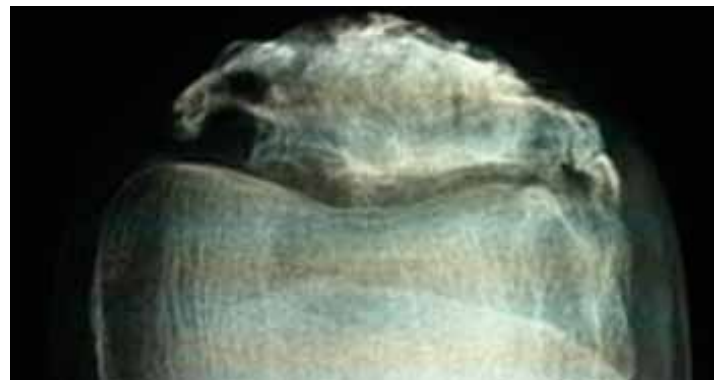
Perché l'intervento sia risolutivo diventa fondamentale impiantare una protesi di dimensioni adatte al ginocchio che ricopra completamente le superfici articolari e che poggi sull'osso corticale senza debordare dallo stesso sia in direzione medio-laterale che antero-posteriore. Pare infatti che le possibili cause di protesi dolorosa siano il non adeguato dimensionamento delle componenti protesiche e la rotula (quest'ultima non viene protesizzata ma "ripulita" dagli eventuali osteofiti). La sintomatologia dolorosa può anche derivare dall'allentamento asettico di una o di entrambe le componenti in risposta ad un non adeguato rispetto dei concetti meccanici che guidano l'impianto della protesi. In una percentuale che arriva fino al 30 % dei casi, viene riscontrato un esito di sintomatologia dolorosa ribelle al trattamento, non particolarmente intensa ma sufficiente ad alimentare risposte di tipo ansioso-depressivo con dubbi in merito all'operato del chirurgo. In questi casi è opportuno eseguire esami ematochimici che escludano un incremento degli indici di flogosi, mentre dubbio è il significato da dare all'esito della scintigrafia: nei primi mesi postoperatori la scintigrafia scheletrica è sempre positiva anche se eseguita con leucociti marcati in quanto aspecifica espressione di risposta metabolica ossea all'impianto della protesi. In caso di colonizzazione microbica dell'impianto protesico, assume la massima importanza l'eventuale ricerca di germi patogeni nel liquido sinoviale.

Ai primi segni di infezione diventa necessario rimuovere la protesi ed occupare lo spazio lasciato dalla stessa con spaziatori antibioticati eventualmente parzialmente articolabili.

Localmente si arriva in capo a circa sei settimane all'eradicazione dell'infezione confermata dalla negativizzazione degli indici di flogosi, condizione indispensabile per poter programmare un reimpianto.



*Esempi di reimpianti di protesi al ginocchio*



*Esempio di grave artrosi femoro-rotulea post-traumatica in soggetto giovane (43 anni) trattato con protesi femoro-rotulea*

*Prof. Maurizio Rubino*





## Programma Prevenzione

Grazie al sostegno economico dei Partners che supportano il Programma Prevenzione contrastiamo le disuguaglianze sociali e promuoviamo il concetto di prevenzione.

**Facilitiamo l'accesso ai servizi socio - sanitari garantendo risposte rapide ed adeguate alle esigenze assistenziali**

**ESAMI DIAGNOSTICI 1 EURO MENO DEL TICKET.**

Un approccio alla salute innovativo, in cui prevenzione, salute e sicurezza diventano valori imprescindibili.

# IPLOM



IPLOM SpA - Sede Legale: via C. Navone 3/B 16012 Busalla (GE)



# Programma Prevenzione



Via Milite Ignoto, 58 Montoggio - Genova  
tel. 010 938433 fax 010 9379521

CHONDROVITA  
Un nuovo supporto terapeutico per la salute articolare



Fermathron



Viscosupplementazione per le tue cartilagini



abatedesign.com

comunicazione a 360°

GRAFICA | STAMPA | WEB

chiama: 010 8394714 scrivi: max@abatedesign.com

# Carta dei Servizi

## DISCIPLINE

## DIAGNOSTICA

## DOTTORE

MEDICINA DELLO SPORT	Idoneità sportiva - Test sportivi	Dott. C. Cipolloni - Dott. E. Gostoli Dott. M. Salvucci - Dott. A. D'Aleo
MEDICINA DEL LAVORO		Dott.ssa V. Teglio - Dott. A. Berveglieri
CARDIOLOGIA	E.C.G. - Ecocardiografia - Prova da sforzo Sana e robusta costituzione	Dott. A. Elicio - Dott. G. Gaggioli
CHIRURGIA VASCOLARE	Doppler - Ecocolordoppler	Dott. E. Santoro
GINECOLOGIA	Ecografia ginecologica - Pap test	Dott. G. Vincelli
ORTOPEDIA		Dott. G. Orenco - Dott. G. Comaschi - Dott. R. Orsi Prof. M. Rubino - Dott. F. Raffellini - Dott. F. Eliseo
PODOLOGIA	Plantari - Rilevamenti baropodometrici	Dott.ssa F. Vassallo - Dott.ssa V. Poggio
TRATTAMENTI PODOLOGICI		Dott. M. Spagnolo
OTORINOLARINGOIATRIA		Dott. C. Robbiano - Dott. A. Sismondini
DERMATOLOGIA		Dott.ssa K. Christana
UROLOGIA		Dott. P. Tognoni
FISIATRIA		Dott. M. Berretti
FISIOTERAPIA		Ft. R. Marchioni
ODONTOIATRIA		Dott. F. Cocchi
PSICOLOGIA - PSICOTERAPIA		Dott.ssa S. Dellepiane
PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA INFANTILE	(psicodiagnosi - diagnosi dei disturbi specifici dell'apprendimento)	Dott.ssa F. Saraceno
ALLERGOLOGIA		Dott.ssa S. D'Agostino
LOGOPEDIA		Dott.ssa A. Traverso
NEUROLOGIA e PSICHIATRIA		Dott. S. Mungo
ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA		Dott. F. Gatto
DIETISTA		Dott.ssa A. Gagliano
DIETOLOGIA		Dott. C. Cipolloni
PNEUMOLOGIA		Dott.ssa S. Venturi
RADIOLOGIA SENOLOGICA		Dott. M. Dulbecco
CHIRURGIA e CHIRURGIA ONCOLOGICA		Prof. Luciano Moresco
CHIRURGIA ESTETICA		Dott. M. Ghiglione
OCULISTICA		Dott. F. Reggiardo
DIAGNOSTICA PER IMMAGINE	RMA - RX - Ecografia - MOC - Mammografia Ortopantomografia - Cone Beam	Via Franzante, 8 - Busalla. Per appuntamenti: 335 7886282 Dott. S. Bogliolo - Dott. F. Palmieri
PUNTO PRELIEVI	Prel. Ematochimici - Prel. Microbiologici - HCCP	Dott. L. Zuccarino - Dott. F. Lacopo



Casa della Salute di Bea s.r.l.  
Largo Milite Ignoto 5d - 16012 Busalla (GE)  
Tel. 010 9641083 - 010 9640722

[info@casasalute.eu](mailto:info@casasalute.eu)  
[www.casasalute.eu](http://www.casasalute.eu)

Ampia possibilità di parcheggio  
ed accesso per disabili



 aiutaci a rispettare il nostro pianeta,  
non disperdere nell'ambiente questa rivista.

### Casa della Salute News

Periodico mensile di informazione sanitaria.  
Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Genova  
N. 11/2013 del 23/12/2013

Marzo 2015

Direttore Responsabile : Piero Fischi  
Testi a cura di : Casa della Salute di BEA S.r.l.  
Grafica ed impaginazione : Abatedesign - GE  
Stampa : Grafiche G7 Savignone - GE

Le informazioni contenute nel presente numero sono aggiornate a  
Marzo 2015. Potrebbero subire variazioni per cause non  
dipendenti dalla volontà della redazione.