

INDICE

INTRODUZIONE	8
<hr/>	
CAPITOLO 1	
LA DISTANZA CRITICA	10
<hr/>	
La distanza critica può cambiare?	13
CAPITOLO 2	
GLI ERRORI DA NON FARE	16
<hr/>	
Il decalogo anti-infortuni	19
CAPITOLO 3	
GLI IMMORTALI	22
<hr/>	
Chi è l'immortale?	23
Gli errori fisiologici dell'immortale	25
La strategia giusta	26
CAPITOLO 4	
SONO INFORTUNATO?	30
<hr/>	
I dolori del principiante	31
I dolori dell'over 40	31
CAPITOLO 5	
LA REVERSIBILITÀ DELL'INFORTUNIO	34
<hr/>	
CAPITOLO 6	
LA STRATEGIA OTTIMALE	38
<hr/>	
La diagnosi	39
Le cause	41
La prevenzione dell'infortunio.....	42
Per l'atleta infortunato	43
Una statistica.....	45
Le cure	46

L'infortunio nella corsa

Il metodo Stop&Go	47
Da non fare!	48

CAPITOLO 7

LE CAUSE DELL'INFORTUNIO **50**

Le cause anatomico-fisiologiche	51
La dismetria degli arti	52
L'efficienza muscolare	53
L'efficienza elastica	55
Il sovrappeso	55
Le cause psicologiche	57
Il sovraccarico quantitativo	58
Il sovraccarico qualitativo	60
La paura dello stop	62
I mezzi	64
Le scarpe	64
I terreni	66

CAPITOLO 8

PERCHÉ NON SI GUARISCE **68**

La tempistica dell'intervento	69
La scelta del terapeuta	70
L'effetto tempo	70
Il delirio di onnipotenza	71
I criteri per la scelta	71

CAPITOLO 9

GLI ESAMI **74**

L'ecografia	75
La radiografia	75
La TAC	76
La risonanza magnetica nucleare	76
L'elettromiografia	77

CAPITOLO 10

LE TERAPIE **80**

Le terapie self	81
Crioterapia	81

Ipertermia	82
Pomate e cerotti	84
Mantenimento dello stato atletico - Potenziamento	84
Antinfiammatori	86
Le terapie soft	90
Massaggio (massoterapia)	90
Manipolazione	91
Ionoforesi	92
Ultrasuoni	92
Laser a infrarossi	92
Agopuntura	93
Le terapie hard	94
Infiltrazioni	94
Mesoterapia	95
Il laser	95
Fibrolisi	96
Tecarterapia	97
Litotritore	98
Le terapie out	99
Il paradosso dell'impiegato	99
La morale	100
Il plantare	101
Malocclusione dentaria e bite	103
L'intervento chirurgico	105
La paura dell'operazione	106
La scelta del chirurgo	106
L'artroscopia	107

CAPITOLO 11

A CHI RIVOLGERSI 110

Il manipolatore	111
Massaggiatore	113
Chiropratico	113
Osteopata	114
Kinesiologo	117
Il fisioterapista	118
Il medico	118
Medico generico	119

Medico sportivo	119
Ortopedico	119
Ortopedico sportivo.....	120

CAPITOLO 12

IL METODO STOP&GO **122**

Passo uno: la terapia self	124
Passo due: l'abolizione della terapia soft	126
Passo tre: l'abolizione delle terapie out	127
Passo quattro: la fase Stop	127
Passo cinque: l'ortopedico sportivo	129
Passo sei: la fase Go	130

CAPITOLO 13

LA RIPRESA **132**

CAPITOLO 14

LE PATOLOGIE PIÙ COMUNI **136**

La ricerca nel sito	138
Distorsione della caviglia	138
Ematoma sottoungueale	140
Mal di schiena	140
La teoria.....	140
La pratica.....	142
Muscoli: dolorabilità	146
Muscoli: le lesioni acute	147
Le cause.....	148
Classificazione.....	149
La cura.....	150
Interveniamo.....	151
Le contratture	151
Le distrazioni muscolari	155
Le cure.....	157
Tendine d'Achille: i vari tipi di lesione	158
Le terapie.....	160
Esercizi eccentrici	163
Alternative e ulteriori prospettive	164
Conclusioni	165
Vesciche	166

APPENDICI**170**

APPENDICE A - Patologie nascoste	171
APPENDICE B - La regola del 10%	178
APPENDICE C - Piccola guida alle terapie	179
APPENDICE D - Effetto tempo ed effetto coincidenza	182