



Disturbi più comuni.
Soluzioni efficaci e affidabili.

TRATTAMENTI SANITARI

+386 5 512 24 00, zdravstvo@terme3000.si

ZDRAVSTVENI CENTER

TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

Introduzione

Dolore, mobilità ridotta, rigidità o la sensazione che il corpo "non collabori più" sono disturbi sempre più comuni. Possono svilupparsi gradualmente a causa di sovraccarichi, sedentarietà prolungata, stress e cambiamenti degenerativi oppure comparire improvvisamente a seguito di un trauma. A prescindere dalla causa, il denominatore comune è uno solo: il dolore fisico condiziona l'intera quotidianità.

Presso il Centro medico Terme 3000 - Moravske Toplice riteniamo che l'approccio terapeutico debba essere integrato, qualificato e su misura per la persona. Con l'approccio integrato di fisioterapia, esercizi terapeutici, terapie fisiche avanzate ed effetti benefici dell'acqua termale, contribuiamo ad alleviare il dolore, aumentare la mobilità e recuperare la funzionalità corporea.

In questa pubblicazione presentiamo i disturbi più diffusi del sistema muscolo-scheletrico, dalla spalla congelata alla protrusione discale e all'artrosi del ginocchio, fino al gomito del tennista, alle problematiche cervicali e al linfedema, illustrando i trattamenti terapeutici che vengono eseguiti presso la nostra struttura.

L'obiettivo non è semplicemente il sollievo dai sintomi, ma il ritorno a una vita più autonoma, più attiva e con minori limitazioni.







Indice

Spalla congelata

Quando il movimento diventa una sfida

6-7

Protrusione discale

Disturbi dei dischi intervertebrali

8-9

Artrosi del ginocchio

Patologia degenerativa dell'articolazione

10-11

Gomito del tennista

Infiammazione dei tendini

12-13

Sindrome del tunnel carpale

Compressione nervosa nel polso

14-15

**Dolori cervicali
(cervicalgia)**

Disturbi della regione cervicale

16-17

Scoliosi

Curvatura anomala della colonna vertebrale

18-19

Fascite plantare

Dolore al tallone

20-21

Linfedema

Ritenzione di liquidi e gonfiore

22-23

Spalla congelata

Quando il movimento diventa una sfida

La spalla congelata - detta anche capsulite adesiva - è una condizione clinica che può compromettere in maniera importante la qualità della vita della persona. Sebbene questo disturbo dell'articolazione della spalla sia spesso di origine poco chiara, è ben noto per il suo sviluppo graduale, che può portare a significative limitazioni del movimento e a dolore persistente.

Che cosa avviene in realtà nell'articolazione della spalla?

La spalla è una delle articolazioni più mobili del corpo umano. Ci consente un ampio spettro di movimento, dall'alzare le braccia oltre il capo alle rotazioni e agli stiramenti in varie direzioni. Una flessibilità così ampia implica anche un rischio più elevato di lesioni e alterazioni degenerative.

In presenza di spalla congelata, l'infiammazione della capsula dell'articolazione porta a un suo progressivo ispessimento e a una minore elasticità. Nell'articolazione si formano aderenze, costituite da tessuto connettivo, che compromettono il movimento. Di conseguenza, è comune che i pazienti percepiscano "l'incapacità di alzare il braccio" e che manifestino dolore anche durante normali azioni quotidiane, come vestirsi, pettinarsi o aprire una porta.

Chi è maggiormente esposto al rischio?

La spalla congelata colpisce più comunemente le persone tra i 40 e i 60 anni e presenta una lieve prevalenza nelle donne. Un'immobilizzazione prolungata della spalla dovuta a traumi o interventi chirurgici

aumenta il rischio di sviluppare questo disturbo. Si riscontra spesso anche in soggetti con diabete, problemi tiroidei o patologie cardiovascolari.

È interessante osservare che i sintomi tendono a evolversi in tre fasi, che possono protrarsi fino a due anni:

- Fase infiammatoria (congelamento): il dolore si intensifica, mentre la capacità di movimento diminuisce.
- Fase di congelamento: il dolore si attenua leggermente, ma la mobilità resta fortemente limitata.
- Fase di scongelamento: si assiste a un graduale recupero della mobilità, ma è importante che il percorso terapeutico sia seguito dal professionista.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

La spalla congelata richiede pazienza e un trattamento integrato. Al Thermalium offriamo terapie mirate alle necessità di ciascun individuo, per alleviare il dolore e migliorare la mobilità e la forza del complesso articolare della spalla.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici

Il nostro obiettivo è ripristinare la funzionalità della spalla per le attività quotidiane. Con esercizi mirati per

l'articolazione della spalla, rafforziamo i muscoli della cuffia dei rotatori e miglioriamo la mobilità e la coordinazione del movimento. Tutte le attività vengono svolte sotto la supervisione di un fisioterapista specializzato, tenendo conto delle condizioni attuali del paziente.

Terapia con correnti interferenziali

Le correnti interferenziali una forma di elettroterapia in cui due flussi di corrente si sovrappongono nella profondità dei tessuti. Questo consente un effetto antidolorifico e stimola la circolazione sanguigna. Le correnti aiutano a rilassare la tensione muscolare e a ridurre il dolore, soprattutto nella fase acuta.

Terapia TECAR

La terapia a radiofrequenza profonda con tecnologia TECAR è indicata per alleviare il dolore e contrastare l'infiammazione. Il trattamento favorisce il metabolismo cellulare e l'irrorazione dei tessuti, promuovendo la rigenerazione delle strutture profonde e accelerando il recupero della mobilità.

Idroterapia

L'acqua termale utilizzata a fini terapeutici consente esercizi in assenza di dolore e senza sovraccaricare l'articolazione. Gli esercizi supervisionati contribuiscono a migliorare l'ampiezza dei movimenti, la coordinazione e il rilascio delle tensioni muscolari. L'idroterapia è adatta a tutte le fasi della spalla congelata e viene spesso integrata con altre modalità terapeutiche.

Strategia terapeutica integrata per una ripresa più rapida

Il percorso riabilitativo della spalla congelata richiede tempo; tuttavia, grazie a un corretto approccio professionale, alla progressione graduale delle terapie e all'esecuzione regolare degli esercizi a casa, la funzionalità dell'articolazione può essere recuperata con successo. Al Thermalium accompagniamo la terapia con consigli su postura, ergonomia e cambiamenti utili nella vita di tutti i giorni. Sottolineiamo che il percorso riabilitativo non si limita all'ambiente terapeutico, ma prosegue nella vita di tutti i giorni, rendendo ogni passo verso la ripresa fondamentale.



Protrusione discale

Disturbi dei dischi intervertebrali

La protrusione discale è una condizione in cui il disco intervertebrale si sporge, esercitando pressione sulle radici nervose e causando dolore, intorpidimento o debolezza nella colonna vertebrale o negli arti. Il disturbo compare più spesso nella regione lombare della colonna vertebrale, ma può colpire anche il segmento cervicale o quello toracico. La protrusione discale è spesso dovuta a fenomeni di degenerazione legati all'età, ma può comparire anche come conseguenza di infortuni, postura inadeguata o carichi eccessivi.

Che cosa succede durante una protrusione discale?

I dischi intervertebrali sono anelli fibrosi che funzionano come sistemi di assorbimento degli urti tra una vertebra e l'altra. In caso di protrusione, lo strato esterno del disco (anulus fibrosus) si lacera o si indebolisce, permettendo al nucleo gelatinoso interno (nucleus pulposus) di fuoriuscire dall'area normalmente occupata. La protuberanza può esercitare pressione sulle strutture nervose e provocare dolore, sensazioni di formicolio e perdita di forza in varie zone del corpo.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Il percorso riabilitativo della protrusione discale può essere graduale, ma con un approccio terapeutico corretto è possibile attenuare il dolore e favorire la mobilità. I nostri fisioterapisti specializzati si

concentrano sulla riduzione della compressione nervosa, sul recupero della mobilità della colonna e sul potenziamento della muscolatura di supporto vertebrale.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Il fulcro del trattamento consiste in esercizi specifici eseguiti sotto la guida del fisioterapista, che puntano all'attivazione dei muscoli profondi di stabilizzazione del tronco e alla riduzione degli squilibri muscolari. La progressione controllata degli esercizi favorisce il miglioramento della forza, della stabilità e della postura, contribuendo nel lungo periodo a ridurre il rischio di recidive e a gestire meglio le sollecitazioni sulla colonna vertebrale.

Terapia con correnti interferenziali

Agendo in profondità nei tessuti, le correnti interferenziali alleviano il dolore e riducono la tensione muscolare frequentemente presenti nella protrusione discale. La terapia è particolarmente efficace nelle fasi acute, dato che rilassa i muscoli paravertebrali e riduce la pressione sulle radici nervose, favorendo un recupero più rapido.

Terapia TECAR

L'energia a radiofrequenza utilizzata nella terapia TECAR agisce sulla circolazione profonda e sui processi

metabolici dei tessuti circostanti l'area colpita. La terapia TECAR svolge un'azione antinfiammatoria e antalgica e favorisce i processi di guarigione del disco intervertebrale e delle strutture adiacenti. È un trattamento sicuro e ben tollerato, con elevata efficacia nel migliorare la funzionalità della colonna vertebrale.

Terapia a ultrasuoni

La terapia a ultrasuoni è indicata per la riduzione dell'infiammazione e delle tumefazioni, principalmente nelle fasi iniziali del disturbo. Grazie al suo effetto termico profondo, la terapia contribuisce a ridurre la tensione muscolare e a velocizzare la rigenerazione dei tessuti. Gli ultrasuoni sono particolarmente indicati nelle fasi croniche o subacute, perché favoriscono il sollievo dal dolore e l'aumento della mobilità articolare.

Idroterapia

L'attività motoria in acqua termale consente di alleggerire la colonna vertebrale e di migliorare la libertà di movimento in modo indolore. Il calore dell'acqua contribuisce al rilassamento muscolare, al miglioramento della mobilità e al graduale ripristino della funzionalità corporea. L'idroterapia si rivela molto utile nei soggetti con mobilità limitata o con timore del movimento, dal momento che l'ambiente acquatico allevia il carico sul distretto interessato e, quindi, rende possibile l'esecuzione degli esercizi in modo sicuro.

Strategia terapeutica integrata per una ripresa più rapida

La protrusione discale va affrontata con un approccio multidisciplinare, che unisce differenti terapie al fine di massimizzare l'esito del trattamento. Il nostro trattamento si concentra sull'alleviamento del dolore, sul miglioramento della mobilità e sul rafforzamento della stabilità della colonna vertebrale. La fisioterapia è integrata da indicazioni sulla postura corretta e da raccomandazioni per ridurre il rischio di nuove problematiche in futuro. Seguendo con regolarità gli esercizi a casa e le raccomandazioni degli specialisti, la riabilitazione raggiunge il suo obiettivo e permette di riprendere una vita attiva priva di dolore.



Artrosi del ginocchio

Patologia degenerativa dell'articolazione

L'artrosi del ginocchio - detta anche gonartrosi - è una patologia degenerativa cronica che comporta una graduale usura della cartilagine dell'articolazione. Ne derivano dolore, rigidità, tumefazione e una diminuzione della mobilità del ginocchio, in particolare quando si cammina, ci si alza o si sostiene un peso. Colpisce soprattutto la popolazione anziana, ma può insorgere anche per effetto di sovraccarichi funzionali, infortuni, obesità o alterazioni della meccanica articolare.

Che cosa succede in caso di artrosi del ginocchio?

L'articolazione del ginocchio è costituita dalla parte superiore della tibia, dalla parte inferiore del femore e dalla rotula. I movimenti sono resi possibili dagli tessuti connettivi (muscoli), mentre la cartilagine agisce come un sistema di ammortizzazione delle forze articolari. Il progressivo consumo della cartilagine porta le ossa a scivolare l'una sull'altra, con conseguente dolore, gonfiore e infiammazione. Le persone affette segnalano frequentemente dolore nei movimenti, problemi funzionali nel sedersi e rialzarsi o nel salire le scale, oltre a una limitata mobilità del ginocchio.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

L'obiettivo principale nell'artrosi del ginocchio è ridurre l'infiammazione, attenuare il dolore e migliorare la mobilità del ginocchio. Al Thermalium proponiamo un'ampia gamma di interventi terapeutici, che spaziano dalle terapie manuali agli esercizi dedicati fino alle

diverse tipologie di fisioterapia. I nostri fisioterapisti specializzati si concentrano sulla riduzione del carico sul ginocchio, rafforzando al contempo i muscoli che sostengono l'articolazione e aiutano a ripristinarne la funzionalità.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Gli esercizi condotti dal fisioterapista sono orientati al rinforzo dei muscoli di stabilizzazione del ginocchio, al miglioramento della coordinazione e della mobilità e alla riduzione della sollecitazione meccanica articolare. Con esercizi correttamente selezionati si migliorano l'andatura e la stabilità, riducendo il dolore nelle attività di tutti i giorni, come alzarsi, sedersi o salire le scale.

Terapia TECAR

La terapia TECAR - mediante l'energia a radiofrequenza profonda - stimola la rigenerazione dei tessuti, riduce l'infiammazione e il dolore e migliora la circolazione locale. Il metodo si dimostra estremamente valido nei quadri cronici e nelle affezioni articolari persistenti, visto che migliora il metabolismo cellulare e promuove i processi naturali di rigenerazione.

Terapia con correnti interferenziali

Le correnti interferenziali costituiscono una forma di elettroterapia che sfrutta correnti elettriche in grado di raggiungere gli strati profondi dei tessuti. La terapia

aiuta ad alleviare il dolore, a ridurre la tensione muscolare e a diminuire l'infiammazione nella zona dell'articolazione del ginocchio. È una tecnica delicata e distensiva, indicata soprattutto per chi presenta un'articolazione infiammata o dolente.

Elettrostimolazione muscolare (EMS)

L'uso di impulsi elettrici a bassa frequenza consente all'elettrostimolazione di provocare la contrazione muscolare, risultando utile nei pazienti con muscoli indeboliti da dolore prolungato o da ridotta mobilità. L'elettrostimolazione aiuta a riattivare i muscoli e migliora la circolazione sanguigna locale.

Idroterapia

L'acqua termale calda permette movimenti privi di dolore e diminuisce la sollecitazione meccanica sul ginocchio, rendendo eseguibili esercizi che a secco sarebbero difficili o dolorosi. Con la ginnastica in acqua si favoriscono la mobilità, l'equilibrio e il rafforzamento muscolare. L'idroterapia è adatta a tutti gli stadi dell'artrosi ed è frequentemente associata ad altri trattamenti terapeutici.

Strategia terapeutica integrata per una ripresa più rapida

Il trattamento dell'artrosi del ginocchio richiede un approccio globale che preveda la combinazione di diverse terapie, adattate alle esigenze individuali. Presso il Thermalium, oltre ai trattamenti fisioterapici, accompagniamo il paziente con indicazioni su postura, dieta e gestione del peso corporeo, affinché nel percorso riabilitativo siano presi in considerazione tutti gli aspetti legati alla salute articolare.



Gomito del tennista

Infiammazione dei tendini

Noto in terminologia medica come epicondilite laterale, il gomito del tennista è un'inflammatione dei tendini sul lato esterno del gomito causata da movimenti ripetuti e sforzi eccessivi. L'inflammatione interessa più frequentemente persone esposte a movimenti ripetitivi delle braccia, tra cui sportivi (tennististi), lavoratori manuali che utilizzano attrezzi e lavoratori d'ufficio.

Che cosa succede in caso di gomito del tennista?

Il gomito del tennista si verifica quando i tendini che collegano i muscoli dell'avambraccio al gomito risultano sovraccaricati. A causa degli sforzi ripetitivi e delle microlesioni si sviluppano inflammatione e dolore. Di conseguenza, i pazienti avvertono dolore quando afferrano gli oggetti, stringono il pugno o ruotano il polso. Generalmente si osserva un peggioramento del dolore durante le comuni attività giornaliere, come la scrittura, il sollevamento di carichi o l'impiego di utensili da lavoro.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

La cura del gomito del tennista mira a ridurre l'inflammatione, ripristinare la mobilità articolare e rinforzare i muscoli dell'avambraccio. I nostri fisioterapisti combinano differenti metodiche manuali, la terapia a onde d'urto e l'elettroterapia, con l'obiettivo di ridurre velocemente i sintomi e favorire una più rapida rigenerazione dei tessuti.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Il programma di esercizi condotto dal fisioterapista mira a rinforzare i muscoli dell'avambraccio, con particolare attenzione agli esercizi eccentrici, dimostratisi efficaci nella rigenerazione dei tendini. Gli esercizi includono esercizi di allungamento, lavoro propriocettivo e movimenti funzionali per potenziare la forza e la stabilità dell'articolazione del gomito e alleviare il dolore nelle attività della vita quotidiana.

Terapia TECAR

L'energia a radiofrequenza utilizzata nella terapia TECAR agisce in profondità sul metabolismo cellulare e stimola la rigenerazione dei tessuti. Favorisce la riduzione dell'inflammatione, migliora il flusso microcircolatorio e stimola la guarigione dei tendini lesionati. La terapia TECAR si dimostra molto efficace nelle forme croniche di gomito del tennista, quando le metodiche tradizionali non sono più sufficienti.

Terapia con correnti interferenziali

L'elettroterapia con correnti interferenziali penetra in profondità nei tessuti e permette di attenuare il dolore, ridurre la tensione muscolare e contrastare l'inflammatione. La terapia è ben tollerata e rilassante ed è molto efficace nel ridurre il dolore nelle fasi acute, quando la mobilità del gomito è limitata e dolorosa.

Terapia laser

Il laser terapeutico ad alta energia ha un effetto biostimolante che accelera la guarigione dei tessuti molli, riduce l'infiammazione e allevia il dolore. È una scelta terapeutica ideale per le patologie infiammatorie croniche dei tendini.

ESW: Onde d'urto profonde

La terapia con onde d'urto profonde (ESWT) è una delle metodiche più efficaci nel trattamento delle tendinopatie croniche, come il gomito del tennista. Le onde d'urto meccaniche ad alta frequenza riattivano la circolazione e il metabolismo nei tendini interessati, stimolando efficacemente il naturale processo di guarigione. La terapia contribuisce alla ristrutturazione del collagene lesionato e alla diminuzione delle calcificazioni associate ai processi infiammatori di lunga durata.

Strategia terapeutica integrata per una ripresa più rapida

Il trattamento del gomito del tennista richiede un approccio globale che prevede la combinazione di diverse terapie e metodiche, adattate alle esigenze individuali. I nostri fisioterapisti esperti si dedicheranno a un trattamento individuale, affinché possiate quanto prima e nel modo più efficace superare questo fastidioso problema e riprendere le normali attività senza dolore.



Sindrome del tunnel carpale

Compressione nervosa nel polso

La sindrome del tunnel carpale è dovuta alla compressione o irritazione del nervo mediano all'interno del canale carpale e provoca sensazioni di formicolio, dolore e debolezza alle dita, soprattutto al pollice, all'indice e al dito medio. La sindrome è comune in soggetti che compiono gesti ripetitivi con le mani, lavorano a lungo al computer o svolgono mansioni fisiche che implicano un carico sul polso.

Che cosa succede nella sindrome del tunnel carpale?

Il tunnel carpale rappresenta uno stretto passaggio nel polso, all'interno del quale decorrono nervi e tendini. Un aumento del carico o un processo infiammatorio in questa sede comporta un incremento della pressione sul nervo mediano, con riduzione della sensibilità, dolore e difficoltà nell'afferrare gli oggetti. I sintomi più comuni riferiti dai pazienti sono formicolio, bruciore e sensazione di intorpidimento, soprattutto durante la notte.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Al Thermalium l'intervento terapeutico è orientato alla diminuzione della pressione sul nervo mediano e al ripristino della normale funzione del polso e della mano. I nostri fisioterapisti ricorrono a più tecniche terapeutiche, comprese le terapie manuali, l'elettroterapia e gli esercizi di rinforzo dei muscoli deputati al supporto del polso.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Gli esercizi focalizzati sui muscoli dell'avambraccio e del polso sono fondamentali per il recupero della mobilità, della forza e della stabilità articolare. Gli esercizi proposti includono allungamenti, mobilizzazione neurale, lavoro propriocettivo e movimenti funzionali, che agiscono sulla riduzione della pressione sul nervo mediano e sul recupero della piena funzionalità del polso.

Terapia TECAR

La terapia TECAR utilizza l'energia a radiofrequenza per stimolare la rigenerazione dei tessuti e ridurre l'infiammazione. Il trattamento incrementa la microcircolazione, il che favorisce il rapido recupero delle strutture danneggiate e l'attenuazione del dolore.

Terapia con correnti interferenziali

Le correnti interferenziali aiutano ad alleviare il dolore e a ridurre le tensioni muscolari. Agiscono in profondità sul tessuto e si dimostrano efficaci nel controllo dei sintomi della sindrome del tunnel carpale, soprattutto nelle fasi acute, caratterizzate da movimento limitato e doloroso.

Terapia laser

Il laser terapeutico ad alta energia migliora la rigenerazione cellulare, riduce l'infiammazione e allevia efficacemente il dolore. Si rivela molto utile nel trattamento delle infiammazioni croniche, sostenendo la rigenerazione dei tessuti compromessi del polso e della mano.

ESW: Onde d'urto profonde

L'impiego di onde d'urto profonde consente di stimolare la circolazione e il metabolismo nei tessuti interessati, il che favorisce il naturale processo di guarigione. La terapia agisce sulla rigenerazione dei tessuti e sulla riduzione di dolore e infiammazione in presenza di sindrome del tunnel carpale.

Strategia terapeutica integrata per una ripresa più rapida

Il trattamento della sindrome del tunnel carpale richiede un approccio globale che prevede la combinazione di diverse terapie e tecniche. I nostri fisioterapisti specializzati vi aiuteranno a ridurre rapidamente il dolore, migliorare la mobilità del polso e riattivare la muscolatura, così da poter tornare a svolgere le attività quotidiane senza difficoltà.



Dolori cervicali (cervicalgia)

Disturbi della regione cervicale

La cervicalgia - definita anche dolore alla colonna vertebrale cervicale - è una condizione comune che interessa molte persone per vari motivi, quali postura inadeguata, tensioni e stress oppure traumi, quali il colpo di frusta (incidente stradale). Il dolore tende spesso a diffondersi alla testa, alla regione delle spalle, alla parte superiore del dorso e talvolta fino alle braccia. Le cause più frequenti di cervicalgia sono:

- ▶ Postura inadeguata, principalmente durante lunghi periodi in posizione seduta (ad esempio, davanti al computer).
- ▶ Processi degenerativi delle vertebre cervicali e delle relative cartilagini discali.
- ▶ Stress con conseguente tensione muscolare.
- ▶ Sovraccarichi improvvisi ed eccessivi.
- ▶ Insufficiente attività fisica.

Che cosa succede quando sono presenti dolori nella zona cervicale?

In presenza di cervicalgia si possono osservare contratture dei muscoli del collo, alterazioni dei dischi intervertebrali, processi degenerativi della colonna, coinvolgimento delle articolazioni faccettali o eccessivo carico sulle radici nervose. Ne possono derivare dolore, riduzione della mobilità, sensazione di insensibilità nelle braccia e mal di testa. Il dolore cronico può avere un impatto sfavorevole sulla vita quotidiana, dato che i sintomi tendono a intensificarsi quando si lavora al computer, si guida o si sollevano oggetti pesanti.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Per il trattamento del dolore nella regione cervicale adottiamo un insieme di tecniche volte alla distensione delle tensioni muscolari, al miglioramento della mobilità vertebrale e al rinforzo della muscolatura del tronco. I nostri fisioterapisti applicano tecniche manuali specifiche, propongono esercizi di rinforzo della muscolatura del collo e si avvalgono dell'elettroterapia per la riduzione del dolore.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Programma di esercizi personalizzati, focalizzati sul rinforzo dei muscoli stabilizzatori profondi del rachide cervicale, sull'incremento della mobilità e sulla correzione posturale. Sono inclusi anche esercizi di allungamento dei muscoli accorciati e attività per favorire il rilassamento del cingolo scapolare.

Terapia TECAR

L'energia a radiofrequenza viene impiegata per migliorare la microcircolazione nei tessuti profondi dell'area cervicale e della spalla. La terapia TECAR contribuisce a ridurre l'infiammazione, ad allentare la tensione muscolare e a favorire la rigenerazione delle strutture affaticate o sovraccaricate.

Terapia con correnti interferenziali

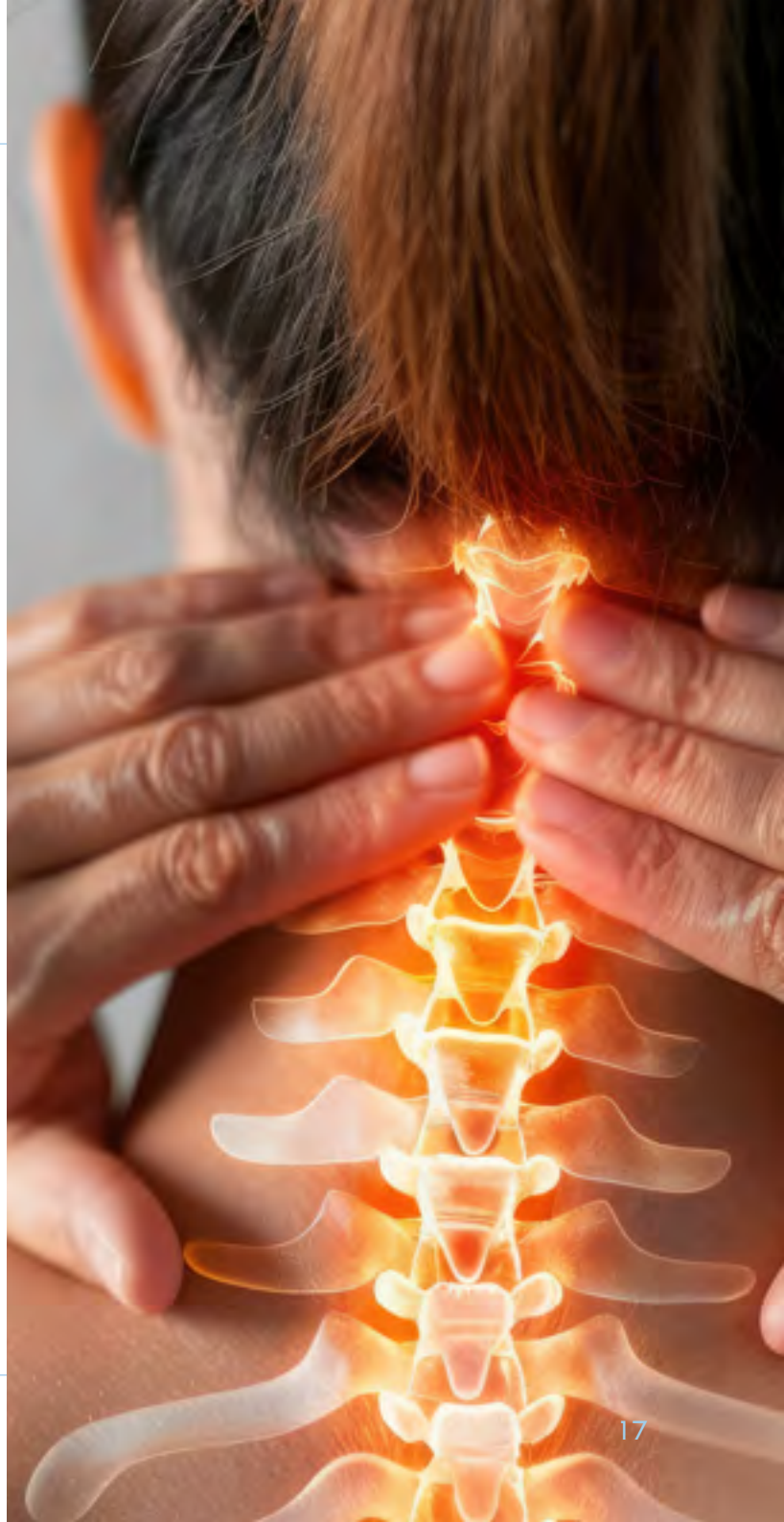
Elettroterapia non invasiva finalizzata al sollievo dal dolore, al miglioramento della microcircolazione locale e alla diminuzione degli spasmi muscolari. Viene spesso impiegata come fase preparatoria alle terapie manuali o all'attività fisica.

Punti trigger (terapia dei trigger point)

Utilizzando tecniche manuali e trattamenti specifici, ci concentriamo sui trigger point miofasciali, punti dolorosi e rigidi nel muscolo che possono irradiare il dolore. Il rilassamento di tali punti porta a una rapida riduzione della tensione locale e della percezione di peso o costrizione in zona cervicale e alle spalle.

Impacco di fango

L'impacco termale naturale a base di fango curativo apporta un calore profondo che rilassa i muscoli tesi di collo e spalle, migliora il flusso linfatico e svolge un'azione antinfiammatoria. Trattamento ideale per le tensioni croniche del collo e i dolori cervicali dovuti allo stress.



Scoliosi

Curvatura anomala della colonna vertebrale

La scoliosi è una deformità della colonna vertebrale con curvatura laterale, spesso configurata a “S” o a “C”, e con rotazione vertebrale che comporta asimmetria del torace e del tronco. Di riflesso può incidere sull’aspetto fisico, causare dolore alla schiena, limitare i movimenti della colonna vertebrale e, nei casi più importanti, generare problemi respiratori e disfunzioni degli organi interni. La scoliosi può insorgere nell’età pediatrica o adolescenziale, ma può avere origine anche da lesioni o da fenomeni degenerativi nell’adulto.

Che cosa succede alla colonna vertebrale in caso di scoliosi?

La scoliosi comporta una curvatura laterale della colonna vertebrale (verso sinistra o destra), solitamente oltre i 10° valutati con l’angolo di Cobb, insieme a una rotazione vertebrale attorno al proprio asse. La deformità è tridimensionale (laterale, rotazionale e sagittale) e comporta un’asimmetria del tronco, come una spalla o una scapola più sollevata, eventuale gibbo costale e disequilibrio della muscolatura. Con l’aggravarsi della deformità possono insorgere dolori e, nelle forme molto gravi, anche la compromissione della capacità respiratoria.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Al Thermalium l’attenzione è rivolta alla correzione della postura vertebrale, alla diminuzione del dolore e all’incremento della mobilità articolare. Con la fisioterapia e con esercizi specifici per il rafforzamento dei muscoli del tronco, della colonna vertebrale e delle strutture adiacenti ci dedichiamo al riequilibrio muscolare, alla riduzione della progressione della curva scoliotica e al miglioramento della qualità di vita.

Terapie consigliate Radiografia completa della colonna vertebrale inclusa nel programma terapeutico

Esercizi terapeutici individualizzati (secondo il metodo Schroth)

Il cardine del trattamento della scoliosi è l’esercizio terapeutico mirato, basato sulla correzione tridimensionale della colonna, sull’apprendimento di una respirazione adeguata e sull’allungamento attivo unito al rafforzamento delle masse muscolari indebolite. Il programma di esercizi è specificamente modulato in funzione del tipo di deformità e delle capacità funzionali individuali.

Terapia TECAR

La terapia a radiofrequenza esercita la sua azione sui tessuti profondi e sulle fasce, spesso sottoposti a sovraccarico per via delle forze asimmetriche tipiche della scoliosi. La TECAR migliora la circolazione locale, riduce le tensioni e aiuta a diminuire il dolore nella zona dorsale.

Terapia con correnti interferenziali

Riducono la tensione muscolare sul lato delle musculature sovraccaricate e stimolano l'attività dei gruppi muscolari indeboliti. Rappresentano un'eccellente opzione se abbinate agli esercizi attivi, in quanto contribuiscono a ripristinare l'equilibrio del tono muscolare della colonna.

Impacco di fango

L'impacco termale naturale a base di fango curativo apporta un calore profondo che rilassa i muscoli tesi, migliora il flusso linfatico e svolge un'azione antinfiammatoria. Trattamento particolarmente indicato per le tensioni croniche del collo e i dolori dovuti allo stress.



Fascite plantare

Dolore al tallone

La fascite plantare è una condizione in cui si manifesta dolore a livello dell'arco plantare, più frequentemente nella regione del tallone, normalmente causato dall'infiammazione della fascia plantare, spesso struttura fibrosa che collega l'osso del tallone alle dita del piede. Rappresenta una delle forme più comuni di dolore plantare, solitamente provocata da sovraccarico del piede, da dinamiche di movimento scorrette o dall'uso di calzature non adeguate.

Che cosa succede in caso di fascite plantare?

Essendo saldamente inserita sull'osso del tallone, in presenza di sovraccarico o piccole lesioni ripetute, la fascia plantare può infiammarsi e sviluppare microdanni. Ne deriva un dolore localizzato a livello del tallone, in particolare quando si muovono i primi passi al risveglio o dopo periodi prolungati di seduta.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Il percorso terapeutico per la fascite plantare include la riduzione dell'infiammazione, il rilassamento dei muscoli e dei legamenti del piede e il recupero della mobilità. I nostri fisioterapisti applicano tecniche specifiche, trattamenti manuali, esercizi di potenziamento dei muscoli del piede ed elettroterapia per diminuire il dolore e stimolare un recupero più rapido.

Terapie consigliate

Esercizi terapeutici individualizzati

Gli esercizi sono specificamente rivolti a rafforzare i muscoli del piede e della caviglia, a distendere la fascia plantare e a migliorare la flessibilità. Una parte importante è anche il rinforzo dei muscoli che stabilizzano il piede sotto carico, considerato che spesso sono indeboliti e determinano una tensione aggiuntiva sulla fascia.

Terapia TECAR

La terapia a radiofrequenza stimola la circolazione locale e la rigenerazione dei tessuti nella regione della fascia plantare. La terapia TECAR è estremamente efficace nel ridurre l'infiammazione, accelerare la guarigione e diminuire il dolore al tallone.

Terapia con correnti interferenziali

Gli impulsi elettrici favoriscono la riduzione del dolore e della tensione muscolare a livello del piede, facilitando un decorso di guarigione più veloce e una migliore mobilità.

Terapia laser

L'impiego del laser ad alta energia permette di agire in profondità sui tessuti, stimolando la guarigione delle strutture danneggiate e riducendo i fenomeni infiammatori. Si tratta di una terapia ideale per i dolori al tallone, in quanto favorisce la rigenerazione dei tessuti e diminuisce la sintomatologia dolorosa cronica.

ESW: Onde d'urto profonde

L'applicazione delle onde d'urto contribuisce alla diminuzione del dolore e alla stimolazione della microcircolazione a livello del tallone, con un conseguente acceleramento del processo di guarigione della fascite plantare. La terapia ESW permette inoltre di trattare le calcificazioni insorte in conseguenza di infiammazioni protratte nel tempo.



Linfedema

Ritenzione di liquidi e gonfiore

Il linfedema è una patologia cronica dovuta a un'alterazione del sistema linfatico, che normalmente provvede alla rimozione dei liquidi in eccesso e delle sostanze di scarto dal corpo. Il risultato è che liquidi e proteine si riversano nei tessuti, causando gonfiore, prevalentemente a livello degli arti, soprattutto di braccia e gambe. Il linfedema può manifestarsi a causa di lesioni dei vasi linfatici o dell'escissione dei linfonodi in seguito a interventi chirurgici, come, ad esempio, nel contesto del trattamento oncologico. Talvolta il quadro clinico è di natura congenita, nel caso in cui il sistema linfatico non si sia formato correttamente.

Sebbene il linfedema non sia guaribile, le terapie possono risultare molto efficaci nella gestione della sintomatologia. L'edema può diminuire gradualmente e la qualità di vita può migliorare, a condizione che il paziente segua scrupolosamente le raccomandazioni di medici e fisioterapisti.

Come possiamo supportarvi al Thermalium?

Al Thermalium ci dedichiamo al trattamento del linfedema utilizzando terapie mirate, tra cui il drenaggio linfatico specialistico e le fasciature compressive. Con l'aiuto dei nostri specialisti è possibile ridurre l'edema, migliorare la libertà di movimento e limitare il successivo accumulo di liquidi a livello corporeo.

Terapie consigliate

Drenaggio linfatico speciale

Il drenaggio linfatico manuale prevede movimenti manuali ritmici e delicati, eseguiti in una sequenza precisa, tramite i quali si convoglia il liquido in eccesso da una determinata zona verso parti del corpo in cui il sistema linfatico è sano o ben conservato. Ciò contribuisce a diminuire il gonfiore e a prevenire un nuovo accumulo di liquidi. La terapia linfodrenante regolare svolge un ruolo cruciale nel trattamento del linfedema, riducendo i disturbi legati al gonfiore e aumentando la mobilità degli arti affetti.

Fasciatura compressiva

L'uso di bende compressive è un presidio essenziale nel trattamento del linfedema. La fasciatura esercita una compressione sulle zone edematose del corpo, facilitando il deflusso dei liquidi e prevenendo una nuova accumulo di fluidi nei tessuti. La compressione contribuisce a mantenere nel tempo i risultati del drenaggio linfatico e ad amplificarne l'efficacia terapeutica. Si rivela particolarmente utile sia nel prevenire il peggioramento della malattia, sia nel migliorare la qualità di vita dei pazienti.

Vivere con il linfedema può essere impegnativo, ma con terapie mirate, quali il linfodrenaggio manuale e il bendaggio, è possibile ottenere una riduzione del gonfiore, un aumento della mobilità e un attenuarsi dei disagi tipici del linfedema. L'adozione di un adeguato approccio terapeutico è cruciale per il controllo della malattia e la riacquisizione della piena funzionalità degli arti colpiti.





TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

SAVA HOTELS & RESORTS