

**ARNICADERM® CREMA**  
**VALUTAZIONE ED IMPRESSIONI NELL'UTILIZZO**  
**QUALE CREMA NEL MASSAGGIO NELLO**  
**SPORT DI ENDURANCE**  
**E NELL' ULTRASUONOTERAPIA**



Rodolfo Malberti

## *SCOPO DELLO STUDIO*

Stima, valutazione e risposta nell'utilizzo,  
quale crema da massaggio, diluita o non con  
olio neutro da massaggio, negli adulti dediti  
a sport di endurance, quindi su apparato  
muscolo-scheletrico e tendineo e... **nel trattamento con  
Ultrasuonoterapia in Atleti con valutazione tramite le  
Scale Verbali di Valutazione del  
Dolore**

---

---

# ***MATERIALI E METODI***

## ***Arnica-derm crema***

**Massaggio pre e post- gara.**

**Diluita o non con olio neutro da massaggio.**

**Trattati: arti inferiori e “core”.**

**32 Mfkt / Osteopati.**

**Circa 10/15 atleti trattati da ogni terapeuta.**

**Orario trattamenti: dalle 6,30 alle 23,00.**

---

---

# STAFF BRIANZA SPORT & SALUTE

100 KM Seregno

22-03-2015



## MEDICI

**MALBERTI RODOLFO** +39 335 290843 +39 338 169 7049

rudydoc@tin.it  
rudymalberti@gmail.com  
rudydoc1956@libero.it  
rudydoc@legalmail.it  
www.rodolfomalberti.com

**BERNASCONI PAOLO RADIOLOGIA** +39 346 166 2476 +39 0362 231726

paolobernasconi@tiscalinet.it  
prenotazione@studioradiologicobernasconi.it  
www.studioradiologicobernasconi.it

## MFKT/OSTEOPATIA

1. **ALESSI VALERIA** +39 338 4651263  
pollock\_alessi@yahoo.it
2. **BACCINI LUCA** +39 348 6504655  
luca.baccini@gmail.com
3. **BATTISTELLO ELEONORA** +39 335 6656894  
eleonora.battistello@gmail.com
4. **BECCALLI SIMONA** +39 349 6355216  
simona.beccalli@vigilio.it
4. **BERGAMIN DANIELE** +39 345 0843426  
osteopata.bergamin@gmail.com
5. **BRIGANDI LUCIANO** +39 349 6355216  
luciano-brigandi@virgilio.it
6. **CADENAZZI ANDREA** +41 764738050  
andrea\_cad@libero.it
7. **CANTALUPPI MARCO** +41 763495711  
marco.cantaluppi86@gmail.com
8. **CAZZANIGA MARIARITA** +39 339 242 8492  
mariaritacazzaniga@gmail.com
9. **CAZZANIGA ALBERTO** +39 328 011 9424  
alberto.giussano@tiscali.it
10. **CICERI SIMONE** +39 339 891 8535  
simoneciceri@gmail.com

12. **CONSONNI MARCO** +39 346 7520318  
Marco\_consonni@tiscali.it
13. **CORNO ANDREA** +39 340 7047514  
andrea.corno@hotmail.it
14. **COZZI NADIA** +39 347 2162536  
nadia.czz@gmail.com
15. **CRESCIMBENI FABIO** +41 764335711  
fabio.cre88@gmail.com
16. **DANTE SARA** +39 339 5229925  
sara.dante@hotmail.it
17. **ERBA FRANCESCO** +39 392 9830 494  
info@fisiomedverano.it
18. **FABIANI ALESSANDRO** +39 349 4349 125  
info@fisiomedverano.it
19. **FROSONI DANIELE** +39 3397651538  
daniele\_fisio@fastwebnet.it
20. **GIANNOCCARO CRISTINA** +39 347 9120009  
krisole@libero.it
21. **GUIDI MICHELE** +39 349 6824484  
michele@guidiguidi.it  
www.guidiguidi.it  
www.drmicheleguidi.com
22. **MARIANI DAVIDE** +39 338 5761907  
davidemario@hotmail.it  
mariani.osteopatia@gmail.com  
www.marianiosteopatia.it
23. **MARZARI RICCARDO** +39 333 7775511  
r.marzari@virgilio.it
24. **PENNATI ANDREA** +39 338 805 4509  
andrepenatti@msn.com
25. **PIROVANO MARCELLO** +39 340 6334454  
ft.marcellopirovano@gmail.com
26. **POCCHIA DAVIDE** +39 340 340 4621  
davide.pocchia@gmail.com
27. **RADAELLI ANDREA** +39 349 1811854  
radaelli.andrea@hotmail.com  
srwqra@tin.it
28. **RICCI ANTONIO** +39 334 2310522  
stellina\_19@alice.it
29. **RIVA RICCARDO** +39 339 1432965  
friccardoriva@gmail.com
30. **ZAGO LUCA** +39 339 468 6103  
info@lucazago.it  
www.lucazago.it
31. **ZORZETTO EDOARDO** +39 339 4572417  
zorzetto.edoardo@alice.it

## PERSONAL TRAINER

**ANDREA ZORZETTO** +39 340 6701855  
andreaorze@gmail.com

## NATUROPATA

**ANDREA SAVINI** +39 335 754 6090  
info@naturopatasavini.it  
andreasavini@hotmail.com  
www.naturopatasavini.it

## COUNSELLING

**BATTISTELLO SANTE** +39 338 462 5367  
bsante@libero.it

## COACHING

**POZZOLI CHIARA** +39 339 293 9232  
chiarapozzoli79@gmail.com  
www.papilio4coaching.it

## ORTOPEDIA PESSINA

**CRIPPA STEFANO E ALESSANDRO** +39 348 777 2678 +39 338 615 6998  
www.ortopediapessina.it  
info@ortopediapessina.it  
pessin12@ortopediapessina.191.it  
alex1alby1@alice.it



Affilié à la FIMS  
Association loi de 1901  
j.o. n°418.10.1986

Groupement Latin et Méditerranéen de Médecine du Sport.  
Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte.  
Gruppo Latino e Mediterraneo di Medicina dello Sport.  
Latin and Mediterranean Group of Sports Medicine.  
Grupul Latin și Mediteranean de Medicină Sportivă.  
Grup Latini i Mediterrani de Medicina de l'Esport.  
المجمع اللاتيني والمتوسطي للطب الرياضي  
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΛΑΤΙΝΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ  
ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ  
חטיבת המדינות הלטיניות והים תיכוניות לרפואת ספורט



**BRIANZA**  
SPORT & SALUTE

## ***Evento Sportivo***

***100 Km. Seregno Ultramaratona***

***60 Km. Seregno***

***Half Marathon Seregno***

***Straseregno 6-12 Km.***

***22-03-2015***

---

---

POZZI DAVIDE – MATTEO PAOLETTA



VERONICA BERTOLINI



ULTRAMARATONA 100 KM. SEREGNO  
22-03-2015

# Ultrasuonoterapia

**Arnicaderm crema**

**Marzo/Aprile/Maggio 2015**

**20 Atleti: 12 maschi età media 36.08      range ( 19-50 )**  
**8 femmine età media 32.00              range ( 19-42 )**

Ai soggetti è stata chiesta una valutazione del dolore percepito il 1°, il 5° ed il 10° giorno dopo l'inizio del trattamento. È stata inoltre registrata la valutazione del dolore percepito 7 giorni dopo la fine del trattamento.

---

---

# PATOLOGIE TRATTATE CON ULTRASUONI

1. M TENDINOPATIA SOVRASPINATO SPALLA DX
  2. M EPICONDILITE DX
  3. M TENDINOPATIA ACHILLEO DX
  4. F TENDINOPATIA SOVRASPINATO E CLBO SPALLA DX
  5. F METATARSALGIA BILATERALE
  6. M LESIONE SOVRASPINATO + TENDINOPATIA SOTTOSCAPOLARE E BORSITE SASD SPALLA DX
  7. M SINDROME DEL SENO DEL TARSO T/T DX
  8. M TENDINOPATIA BANDELETTA ILEOTIBIALE DX
  9. M CONDROPATIA FEMORO-ROTULEA SX
  10. F TENDINOPATIA BICIPITE OMERALE SPALLA SX + BORSITE SASD
  11. M TENDINOPATIA INSERZIONALE DISTALE R. ROTULEO GINOCCHIO SX
  12. F TENDINOPATIA PERONIERI T/T SX
  13. F TENDINOPATIA ACHILLEA BILAT. >DX
  14. M TENDINOPATIA INSERZIONALE ACHILLEO SX + TENDINOSI
  15. F TALAGIA PLANTARE PIEDE SX
  16. M LESIONE SOVRASPINATO SPALLA DX
  17. M DISTRAZIONE M.GRANDE ADDUTTORE DX
  18. M TENDINOPATIA SOVRASPINATO SPALLA SX
  19. F EPICONDILITE DX
  20. F TENDINOPATIA INSERZIONALE TUBEROSITA' ISCHIATICA COSCIA DX( SEMIMUSCOLI PROSSIMALI)
- 
-

## **Scale verbali di valutazione del dolore ( ULTRASUONOTERAPIA )**

### **Le Scale Verbali di Valutazione del Dolore nell'Adulto,**

prevedono di chiedere al paziente la descrizione del dolore percepito.

Queste scale possono essere:

#### **Scala Analogica Visiva**

(VAS o Visual Analogue Scale)

#### **Scala Numerica Verbale**

(VNS o NRS, Numeric Pain Intensity Scale)

#### **Scala di Valutazione Verbale**

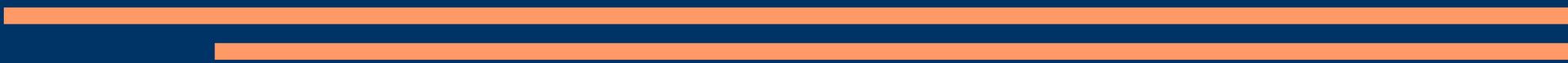
(VRS o VDS, Verbal Descriptor Scale).

In pediatria si utilizzano anche la **Scala Cromatica**

**Analogica** e la **Scala delle Facce**.

**Noi abbiamo utilizzato la Scala Numerica Verbale,**

**indicata tuttavia con VAS come di consuetudine.**



## *Criteri di inclusione*

Entrambi i sessi.

Buono stato di salute generale.

Età superiore ai 18 anni.

Tutti i soggetti hanno dato il loro personale  
consenso informato all'utilizzo della crema.

## *Criteri di esclusione*

Gravidanza o allattamento.

Patologie concomitanti condizionanti la patologia trattata.

Nevrosi e psicosi.

Scompenso cardio-circolatorio anche in esiti.

Reazioni allergiche riferite alle sostanze utilizzate.

Patologie cutanee.

Soggetti in trattamento TAO:

Warfarin e Acecumarol

---

---

# La ricerca farmaceutica, la sperimentazione clinica

## *Studi di fase IV*

*Quando il farmaco è in commercio occorre continuare a monitorarne gli effetti collaterali e segnalarli alle Autorità sanitarie.*

*Inoltre, dopo la commercializzazione vengono spesso intrapresi nuovi studi, utili per identificare nuove indicazioni del farmaco, per migliorare la formulazione o per verificarne alcuni aspetti in condizioni reali d'uso.*

*Il Codice di Norimberga (1947 ) e la Dichiarazione di Helsinki(1964/75/89/96/2000 ).*

MATTIA MORETTI



NOEMY GIZZI





Arnica Montana



Artiglio del diavolo  
(Harpagofytum procumbens)



Salix Alba



Menta(Mentha)

---

---

# ARNICA

**L'arnica montana, chiamata anche erba delle cadute o tabacco di montagna, è una pianta erbacea perenne rizomatosa, appartenente alla famiglia delle Composite.**

Il rizoma è un fusto sotterraneo orizzontale, spesso ricco di sostanze nutritive di riserva e munito di radici in basso e di fusti in alto.

L'Arnica montana è diffusa nel centro Europa (Vosgi e Foresta Nera) e sulle alte zone prative delle Alpi e degli Appennini (fino ai 2000 metri), che rallegra con il suo aroma e con magnifici fiori giallo-arancione che si schiudono durante i primi mesi estivi.

**Proprio il rizoma, insieme ai fiori e alle radici, rappresenta la parte della pianta tradizionalmente utilizzata in medicina popolare ed in ambito fitoterapico.**

**L'arnica montana ha la fama di essere un eccezionale rimedio contro traumi (contusioni) ed ecchimosi di qualsiasi natura.**

Tale azione è fondata sull'effetto rubefacente che, stimolando la circolazione, permette il riassorbimento delle ecchimosi, l'ossigenazione dei tessuti ed agevola l'eliminazione delle "scorie"; questa modalità d'utilizzo prevede l'impiego della tintura diluita 1:5 in acqua o in alcol, da applicare per impacco su contusioni, distorsioni e geloni.

La diluizione è importante per mitigare i suoi effetti irritanti sulla cute.

La tintura di arnica è anche un ottimo rimedio contro foruncoli, acne, punture di insetto e dolori di origine muscolare, reumatica o articolare.

*Alcuni maratoneti la applicano sui muscoli prima della competizione per prevenire l'insorgenza di dolori e rigidità muscolare al termine della gara.*

*Similmente, molti ballerini la tengono a portata di mano per risolvere eventuali problemi di natura osteomuscolare.*

L'applicazione esterna della tintura deve avvenire unicamente su cute integra.

Alcune sostanze contenute nell'arnica montana hanno infatti proprietà tossiche, che ne impediscono l'uso su piaghe, abrasioni, ulcere varicose e ferite aperte; durante le applicazioni va inoltre evitato il contatto con occhi, bocca ed organi genitali.

Per gli stessi motivi è sconsigliata l'assunzione di Arnica montana per via orale che, a dosaggi opportuni, risulta invece una pratica terapeutica comune in campo omeopatico.

Il suo utilizzo è comunque controindicato in gravidanza.

L'olio di arnica è un oleolito ottenuto dalla macerazione dei fiori di [Arnica montana](#) in un olio vegetale e dotato di proprietà antinfiammatorie e analgesiche sui traumi del sistema circolatorio, dei muscoli e dell'apparato osteoarticolare.

Totalmente ignorata dagli antichi perché non cresce se non in alta montagna, è citata per la prima volta da [Ildegarda di Bingen](#) (1098-1179) nel trattamento di contusioni ed ecchimosi grazie alle potenti virtù antinfiammatorie e analgesiche del suo olio: nel "*De arboris*" completa le conoscenze fitoterapiche di Teofrasto, Dioscoride, Galeno e Plinio (originari del bacino del Mediterraneo) e divulga le proprietà di circa 250 piante di cui molte, come arnica e [pilosella](#), che sono state segnalate da lei, per la prima volta.

Dai fiori si ottiene l'estratto secco titolato in rutina minimo 1%, destinato al solo uso esterno.

L'arnica è utilizzata soprattutto sotto forma di pomate, creme o gel, preparati con una percentuale che va dal 10 al 30% del suo oleolito.

Tra i principi attivi del fitocomplesso ritroviamo essenzialmente:

**flavonoidi** (betuletolo, eupafolina, isoquercitrina, luteolina-7-glucoside, astragalina),

**lattoni sesquiterpenici**

**carotenoidi**

**elenalina**

**olio essenziale**

**scopoletina**

**timolo**

**cumarine**

# ARTIGLIO DEL DIAVOLO

**Artiglio del diavolo è il nome dialettale dell'Arpagofito (Harpagophytum procumbens),** una pianta perenne rampicante appartenente alla famiglia delle Pedaliacee.

Wood's spider (letteralmente Ragno di legno) ed ancor più comunemente conosciuto nella sua zona d'origine, nonché in tutta l'Europa, con il nome di Artiglio del diavolo (Teufelskralle [Ger], Devil's claw [Eng.], Griffe du diable [Fra.] )

Diffuso nell'Africa Sud-Occidentale ed in particolare nel deserto del Kalahari, nelle steppe della Namibia e nel Madagascar, l'artiglio del diavolo deve il suo nome alle quattro appendici dure e nastriformi che caratterizzano i suoi frutti ovoidali.

Queste escrescenze sono dotate di robusti uncini che, penetrando nel corpo o nelle zampe degli animali, procurano serie ferite, costringendoli a compiere una danza "indiavolata".

**La parte usata a scopo medicamentoso deriva dalle escrescenze laterali della radice (dette radici secondarie) che contengono alte percentuali di principi attivi.**

Nella medicina tradizionale sud-africana l'artiglio del diavolo viene utilizzato da secoli per la cura di vari problemi come malattie reumatiche, dolori articolari, febbre e fastidi allo stomaco.

Sebbene questa pianta sia stata descritta e catalogata dagli scienziati europei nel 1820, le sue proprietà curative furono scoperte in Namibia solo nel 1907 da G.H. Mehnert, un colono tedesco che le apprese direttamente dagli abitanti del luogo; successivamente grazie agli studi del professor Zorn effettuati nell'Università di Jena negli anni '50, e concentrati sulla sua azione antiartritica, l'Arpagofito cominciò con successo "ad affacciarsi" in Europa, attraverso la Germania, come rimedio fitoterapico

Ciò che è stato constatato empiricamente dalle popolazioni locali è stato poi confermato dagli studi del tedesco Schmidt che lo hanno condotto allo scoperta di **tre glicosidi (harpagosid, harpagid e procumbid), ritenuti responsabili degli effetti analgesici e antipiretici dell'arpagofito.**

L'artiglio del diavolo si è dimostrato particolarmente attivo soprattutto nelle situazioni che causano dolore ed infiammazione.

# MENTOLO

**Il mentolo è il principio attivo contenuto nell'olio essenziale di menta (35-55%); si tratta di un monoterpene ciclico che a temperatura ambiente si presenta in bianchi cristalli prismatici esagonali.**

**Fortemente aromatico ed amaro, il mentolo è particolarmente noto per le sue proprietà antisettiche, spasmolitiche ed anestetiche locali.**

Oltre che dall'olio di menta, il mentolo può essere prodotto anche per via sintetica.

**Per uso topico, grazie alle ben note proprietà rinfrescanti e blandamente analgesiche (se applicato sulla pelle ne attenua la sensibilità provocando raffreddamento), il mentolo è indicato per alleviare gli stati pruriginosi ed il mal di denti.**

A basse concentrazioni rientra nella composizione di vari unguenti, lozioni e profumi, grazie al caratteristico aroma e alla gradevole sensazione di freschezza lasciata sulla cute.

L'utilizzo di mentolo concentrato non è tuttavia scevro da controindicazioni ed effetti collaterali, tra i quali si annoverano rischi di sensibilizzazione allergica e dermatiti da contatto (per uso esterno), bruciori gastrici e perineali, nonché vomito, nausea e visione offuscata per uso interno.

I preparati a base di mentolo da assumersi per os sono controindicati nei casi di ostruzione biliare (calcoli della colecisti), infiammazioni della cistifellea, ernia iatale, ulcere gastriche e duodenali, reflusso gastroesofageo ed in presenza di danno epatico.

E' molto importante rispettare le dosi di assunzione consigliate, in quanto il mentolo possiede una certa tossicità (la dose letale nell'uomo si aggira intorno al grammo per kg di peso corporeo).

*TRPM8*

può essere attivato

dal FREDDO o dal MENTOLO

*TRPV3 e TRPV1*

sono attivabili da *CANFORA*

con effetto antipruriginoso

*Peier, A. M. et al. A TRP channel that senses cold stimuli and menthol, Cell 108, 705-715 (2002).  
The Nature Reviews Neuroscience 7, 535-547 (July 2006). The neurobiology of Itch- Ikoma A et al.*

# SALICE

Il Salice (*Salix alba*) è un albero che cresce spontaneamente nelle campagne dei Paesi con climi temperati e relativamente umidi, soprattutto lungo i corsi d'acqua e sulle rive dei laghi.

In medicina è noto soprattutto per **l'acido salicilico contenuto nella corteccia**: composto ad attività antifebbrile da cui deriva il più tollerabile acido acetilsalicilico, da oltre un secolo principio attivo di riferimento contro febbre, malattie da raffreddamento, sindromi dolorose e infiammatorie.

**In fitoterapia si utilizza il fitocomplesso (una miscela di numerosi elementi biologicamente attivi), particolarmente ricco di flavonoidi e di glucosidi salicilici (precursori dell'acido salicilico, contenenti molecole di zucchero).**

Le attività: il fitocomplesso presente nell'estratto di Salice è caratterizzato da una **buona azione antinfiammatoria, basata sull'inibizione della ciclossigenasi, enzima coinvolto nella produzione di mediatori dell'infiammazione, e antifebbre**. È generalmente ben tollerato dallo stomaco.

Perché si usa: l'estratto di Salice è indicato nel trattamento di condizioni infiammatorie e dolorose, anche di tipo reumatico, **a carico di muscoli e articolazioni** (artriti, fibromialgie, strappi muscolari ecc.).

Può, inoltre, favorire la guarigione delle infiammazioni di naso e gola (raffreddore, faringiti, laringiti eccetera).

Effetti indesiderati: benché in genere ben tollerato, nei soggetti ipersensibili l'estratto di Salice può causare disturbi gastrointestinali (bruciore allo stomaco, dolore addominale eccetera).

Precauzioni: a causa dell'azione potenzialmente irritante sulle pareti dello stomaco, l'estratto di Salice non dovrebbe essere assunto da persone con ipersensibilità e da chi soffre di patologie indotte o peggiorate da un aumento dell'acidità gastrica, come ulcera e reflusso gastroesofageo.

L'uso del fitocomplesso è da evitare anche se si è allergici all'acido acetilsalicilico, in gravidanza e durante l'allattamento.

Interazioni: l'acido salicilico può accentuare l'azione e gli effetti collaterali di farmaci antinfiammatori non steroidei (FANS), antiaggreganti e anticoagulanti.

Inoltre, può interferire con sedativi, barbiturici, ACE-inibitori, metotrexato e farmaci antidiabetici.

In generale è consigliabile consultare il medico sull'opportunità di utilizzarlo insieme ad altri farmaci.

L'estratto di salice non deve essere assunto insieme o a breve distanza di tempo dall'ingestione di alcolici.

## **Proprietà dell'amamelide**

Le foglie e la corteccia di amamelide contengono tannini solubili(acido amamelitannico), principi attivi che possiedono un particolare tropismo nei confronti delle membrane cellulari e delle pareti vascolari, esplicando un'azione vasoprotettrice, utile nelle vasculopatie; e un'azione riepitelizzante, da sfruttare in presenza di dermatiti di tipo allergico.

Inoltre la presenza di flavonoidi e di composti triterpenici contribuisce al tono muscolare delle pareti venose, compromesse nel corso delle infiammazioni.

Per questo motivo l'amamelide è considerata un rimedio efficace nel trattamento dei disturbi del sistema circolatorio, come flebiti, varici ed emorroidi, fragilità capillare, capillari dilatati, tendenza alla formazione di lividi,cellulite, dove sia necessaria un'azione astringente.

L'amamelide possiede anche proprietà antiemorragiche da utilizzare in caso di metrorragie e nei dolori mestruali con flusso ematico anormale.

## **Proprietà della malva**

I fiori e in particolare le foglie della malva sono ricche di mucillagini, che conferiscono alla pianta proprietà emollienti e antinfiammatorie per tutti i tessuti molli del corpo.

Questi principi attivi agiscono rivestendo le mucose con uno strato vischioso che le protegge da agenti irritanti.

Per questo motivo, l'uso della malva è indicato contro la tosse, nelle forme catarrali delle prime vie aeree; per idratare, sfiammare e depurare l'intestino, e per regolarne le funzioni, grazie alla sua dolce azione lassativa, dovuta alla capacità delle mucillagini di formare una sorta di gel, che agisce meccanicamente sulle feci e quindi agevolandone l'eliminazione.

Il trattamento della stitichezza con la malva risulta non irritante e non violento, per cui è indicato in gravidanza, per bambini e per gli anziani. Inoltre contribuisce a guarire vaginiti, faringiti e tutte le irritazioni del cavo orale, come ascessi, gengiviti e stomatiti.

## **Proprietà della camomilla**

Con i fiori di camomilla si preparano infusi notoriamente adoperati per le loro virtù blandamente sedative. In realtà la pianta non ha principi attivi ipnoinducenti, come la maggior parte delle erbe officinali che si usano contro l'insonnia, ma al contrario, ha principalmente proprietà antispasmodiche, come la melissa, cioè produce un rilassamento muscolare, per la presenza nel suo fitocomplesso dei flavonoidi (eupatuletina, quercimetrina) e delle cumarine.

Queste combinazioni di principi attivi rendono la camomilla unottimo miorilassante, utile in caso di crampi intestinali, cattiva digestione, sindrome dell'intestino irritabile, spasmi muscolari e [dolori mestruali](#), ma anche in caso di tensione nervosa e stress, perché provoca una sensazione di piacevole rilassamento con effetto calmante sul nervosismo e l'ansia.

Le tisane ottenute con questa pianta eliminano i gas intestinali e favoriscono la digestione, producendo un generale miglioramento delle funzionalità del sistema gastroenterico.

Come la malva, la camomilla è dotata di buone [proprietà antinfiammatorie](#), grazie all'azione protettiva sulle mucose esercitata dalle mucillagini e dai componenti del suo [olio essenziale](#) (azulene e alfa-bisabololo).

Per questa ragione è utilizzata come rimedio lenitivo, decongestionante, addolcente e calmante, in tutti tipi d'irritazioni dei tessuti esterni e interni: dermatiti, ferite, ulcere, gastrite, congiuntivite, riniti, irritazioni del cavo orale, gengiviti e infiammazioni urogenitali.

La pianta è utilizzata con successo anche come [antidolorifico in caso di mal di denti](#), sciatica, mal di testa, mal di schiena e cervicale.

Questo grazie agli acidi organici (acido salicilico, acido oleico, acido stearico) e ai lattoni, che gli conferiscono virtù antiflogistiche simili a quelle del cortisone.

## ***Proprietà della calendula***

La calendula contiene triterpeni, flavonoidi, polisaccaridi, caroteni, fitosteroli, olio essenziale, mucillagini, acido salicilico e sostanze amare.

Per uso interno, generalmente come tintura madre o macerato glicerinato, viene impiegata nelle disfunzioni dell'apparato genitale femminile, poiché aumenta le mestruazioni scarse e diminuisce quelle abbondanti.

Ha azione antispasmodica sui [dolori mestruali](#) e addominali.

La proprietà antinfiammatoria agisce sulle irritazioni delle mucose, data la presenza delle mucillagini, ed è quindi indicata in caso di colite, [gastrite](#), ulcere e qualunque patologia a carico dei tessuti interni.

Per uso esterno le sue attività antinfiammatorie, antisetliche, cicatrizzanti, rinfrescanti, emollienti e dermopatiche la rendono il rimedio elettivo per scottature, ferite, arrossamenti e irritazioni della pelle, delle ulcere della bocca e per infiammazioni gengivali.

---

---

# Anticoagulanti orali e integratori vegetali

Le interazioni tra farmaci e fitoterapici possono essere un rischio per la salute dei pazienti in terapia anticoagulante orale, in termini sia di emorragie sia di complicanze tromboemboliche.

Diverse indagini hanno dimostrato un tasso relativamente alto di utilizzo di prodotti a base di erbe, dal 17% al 27%, nei pazienti trattati con anticoagulanti orali, e in letteratura sono documentati numerosi eventi avversi, anche se principalmente per mezzo di case report o di case series, nei quali spesso i meccanismi farmacologici dell'interazione non sono approfonditi o non vanno molto al di là di speculazioni teoriche.

Una recente valutazione del database delle segnalazioni di sospetta reazione avversa ai prodotti di origine naturale dell'Istituto superiore di sanità ha permesso di identificare anche in Italia numerose segnalazioni di interazioni tra anticoagulanti orali e prodotti a base di piante officinali.

Sono stati in particolare identificati nel database 12 casi, dei quali 7 erano casi di riduzione della efficacia degli anticoagulanti e 5 erano casi di aumento di efficacia, tra cui un evento di ospedalizzazione per sanguinamento dopo applicazione topica di una **crema a base di arnica**.

In questo caso una donna di 77 anni in trattamento con warfarin ha avuto un aumento dell'INR fino a 10 alcune settimane dopo l'applicazione della crema.

E' noto che l'arnica montana contiene cumarine, che possono interferire con gli anticoagulanti orali, ma non era finora stata descritta l'interazione con il prodotto topico: si ipotizza un assorbimento sistemico dei principi attivi, con un'interazione di tipo farmacodinamico.

**Harpagophytum (artiglio del diavolo)** aumenta il rischio di porpora.

Probable warfari interaction with **menthol** cough drops

Coderre K, Faria C, Dyer E

Pharmacotherapy 2010; 30:110



ANTJE KRAUSE

ESPARZA IBAN OLANO



# Interferenze farmacologiche con gli anticoagulanti orali cumarolici

## Definizione

Un farmaco interferisce con l'attività degli anticoagulanti orali cumarolici se la sua assunzione o sospensione determina variazioni dei livelli plasmatici di anticoagulazione (INR), tali da indurre una variazione significativa (25%) della dose, in pazienti con buona compliance, stabili in range terapeutico (negli ultimi 3 controlli), in assenza di altre possibili cause di variazione.

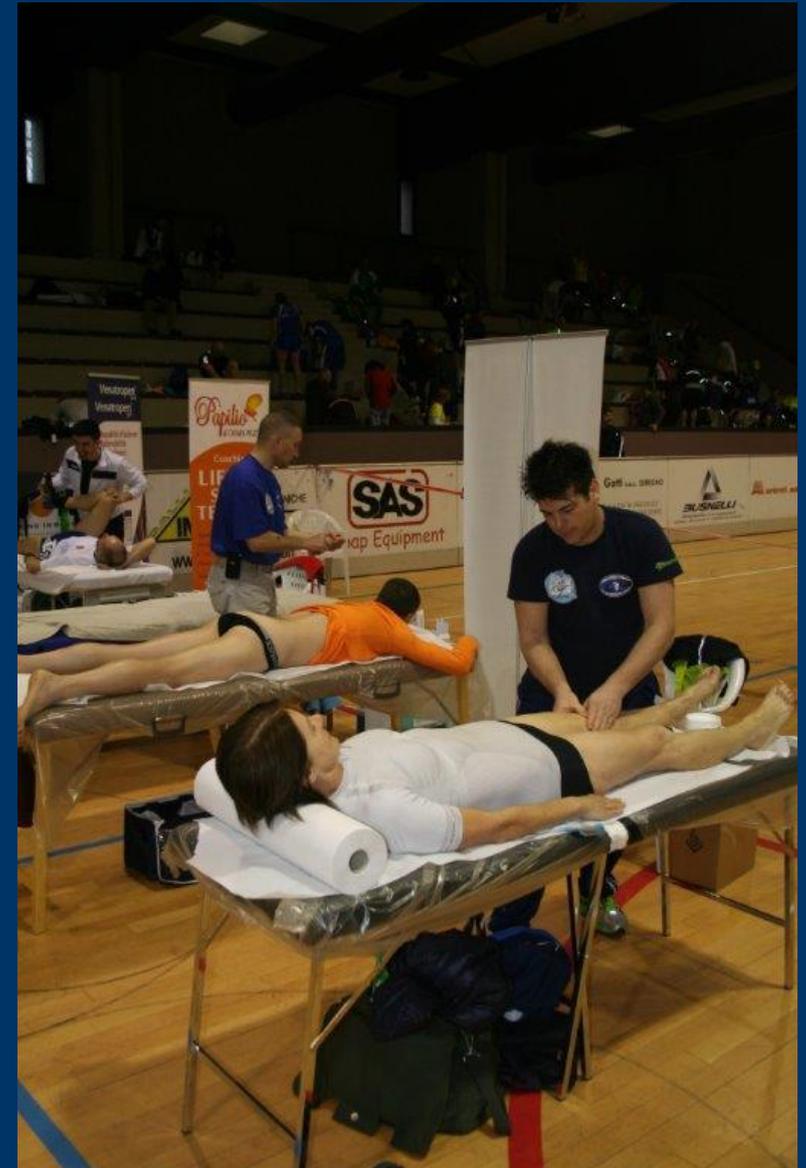
---

---

## CONSIDERAZIONI SOGGETTIVE

RITENGO, SULLA BASE DEI RIFERIMENTI DEI MFKT CHE, PER QUANTO RIGURDA LA RISPOSTA AL TRATTAMENTO TOPICO TRAMITE MASSAGGIO, LE DEFINIZIONI SONO:

- FLUIDITA'.
  - OTTIMA RESA CON QUANTITA' MINIME SOPRATTUTTO SE DILUITA CON OLIO NEUTRO.
  - GRADEVOLE.
  - SVILUPPA POCO CALORE.
  - EFFICACIA NELLA RISPOSTA A DISTANZA DI ALCUNE ORE, CON EFFETTO RILASSANTE E LENITIVO RIFERITO DAGLI ATLETI SOTTOPOSTI AL TRATTAMENTO.
- 
-



**MFKT/OSTEOPATI**

**VALUTAZIONE DELLA VAS MEDIA SU 20 ATLETI IN  
I - V - X - XVII GIORNATA**

<b>VAS</b>	<b>1°</b>	<b>5°</b>	<b>10°</b>	<b>17°</b>
<b>MEDIA</b>	<b>7/10</b>	<b>5/10</b>	<b>4/10</b>	<b>2/10</b>

# **RISULTATI TRATTAMENTO 20 ATLETI CON ULTRASUONI E VAUTAZIONE DELLA VAS**

**DALLA VALUTAZIONE DELLE MEDIE DELLA VAS DAL 1° AL 17° GIORNO,  
RITENGO OTTIMA LA RISPOSTA AL TRATTAMENTO PREVIO UTILIZZO DI  
ARNICADERM CREMA CON ULTRASUONI.  
DA QUESTO PRESUPPOSTO SI POTREBBERO PORRE DELLE NUOVE STRADE  
INTESE COME METODO DI APPLICAZIONE, FORMULAZIONE, DISPENSER AD USO  
SPORTIVO ETC...**

## Al Palalper le premiazioni dei campioni della Monza-Resegone

*Alla cerimonia anche il sindaco Roberto Scanagatti*

di LAURA BALLABIO

«LA MONZA-RESEGONE è una gara che almeno una volta nella vita va corsa, perché impreziosisce il palmares degli agonisti e completa il percorso di un runner amatoriale». Con queste parole Andrea Galbiati del Monza Marathon Team ha aperto la premiazione che venerdì sera si è tenuta al Pala Iper di Monza. A fare gli onori di casa sul palco dell'impianto sportivo monzese il primo cittadino di Monza Roberto Scanagatti e il presidente della Società Alpinisti Monzesi, che da 55 anni organizza la maratona che da Monza porta sulla cima del Resegone.

Grande soddisfazione per i risultati dell'edizione 2015 della Monza Resegone. Intanto per com'è andata dal punto di vista organizzativo: siamo riusciti a sostenere l'ondata d'urto delle 300 squadre e dei 900 atleti. Soprattutto in Capanna Monza, seppur con difficoltà di spazi e di contenimento, il nostro gruppo di presidio ha svolto un lavoro magistrale ed encomiabile nel coordinare tutti gli interventi e nel dirigere il caotico traffico dell'arrivo, un grazie immenso ai nostri ragazzi per la loro capacità e la loro fatica - ha affermato Enrico dell'Orto Presidente della Società alpinisti Monzesi. Un doveroso riconoscimento anche agli amici del Cai Monza per il perfetto lavoro di accoglienza agli atleti e ospiti. La solita impeccabile assistenza tecnica da parte dell'Ar, della Cri, della Protezione Civile, degli Alpini dell'Ana ha garantito il regolare svolgimento della gara, appoggiati dalle varie autorità di polizia locale e provinciale. Una nota di merito per il Monza Marathon Team che ci ha affiancato sia nella fase organizzativa che nella presenza e nel lavoro diretto sul campo.

Per i risultati sportivi ed agonistici: grande riscontro sugli arrivi grazie alle 258 squadre classificate su 292 partite (solo il 12 per cento di ritiro) e sui tempi in generale visto che abbiamo ben trenta squadre, a parte i primi classificati, sotto le quattro ore e tra queste tante femminili. Sul palco la terna vincitrice, la Me.Pa Assicurazioni Squadra A di Monza, composta da Guakli Giovanni, Bacchi Carmine e Nasef Amhed ha battuto il record assoluto Monza-Capanna Monza, detenuto dal 2000 dalla Cereda Calzature di Monza, percorrendo la 42 km in 2h 55' 01". La terna ha altresì messo a segno un nuovo record anche per la tappa Monza-Erve percorsa in 2h 13' 32", rispetto ai 2h 14' 53" del



2007 della stessa Me.Pa Assicurazioni di Monza. Il team misto classificatosi primo è stato Mam e Rem di Carate Brianza con Emanuele Zenuchi, Tyar Addehadi e Monica Carlin con 3h 42'16". La terna rosa ad aggiudicarsi la prima posizione è stata la squadra Centro Medicina dello Sport di Carate Brianza, composta da Gizzi Noemy, Neri Elena e Alfieri Rosa che ha percorso la Monza-Capanna Monza in 3h 48' 53" che ha staccato di un solo secondo le seconde arrivate la Cereda Calzature Monza terzo composto da Francesca Marin, Giovanna Meroni e Gloria Rita Giudici.



**IL GIORNO**  
**Atletica leggera**  
 Contattaci  
 invia le tue foto  
 redazione.monza@ilgiorno.net

**RISULTATI**  
 Dal punto di vista sportivo e agonistico grande riscontro sugli arrivi grazie alle 258 squadre classificate su 292 partite (solo il 12 per cento di ritiro) e sui tempi in generale visto che abbiamo ben trenta squadre, a parte i primi classificati, sotto le quattro ore e tra queste tante femminili.



**CLASSICA**  
 Andrea Galbiati del Monza Marathon Team (nella foto verticale a sinistra), «Una gara che almeno una volta nella vita va corsa, perché impreziosisce il palmares degli agonisti e completa il percorso di un runner amatoriale».





Groupement Latin et Méditerranéen de Médecine du Sport.  
Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte.  
Gruppo Latino e Mediterraneo di Medicina dello Sport.  
Latin and Mediterranean Group of Sports Medicine.  
Grupul Latin și Mediteranean de Medicină Sportivă.  
Grup Llatí i Mediterrani de Medicina de l'Esport.  
الجمع اللاتيني والمتوسطي للطب الرياضي  
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΛΑΤΙΝΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ  
ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ  
חטיבת המדינות הלטניות והים תיכוניות לרפואת ספורט



**MONZA RESEGONE 20-GIUGNO 2015**  
**Medici-Fisioterapisti-Osteopati...**  
**“PADDOCK MEDICO-SANITARIO”**  
**BRIANZA SPORT & SALUTE**

**MEDICO**

**DR. RODOLFO MALBERTI**  
*Ortopedico-Traumatologo, Medico dello Sport*  
*rudydoc@tin.it - rudymalberti@gmail.com*  
*rudydoc1956@libero.it - rudydoc@legalmail.it*  
*www.rodolfomalberti.com*  
*+39 335 290843 / +39 338 1697049*

**MFKT/OSTEOPATI**

**BACCINI LUCA**  
*+39 348 6504655*  
*luca.baccini@gmail.com*

**BECCALLI SIMONA**  
*+39 349 6355216*  
*simona.beccalli@vigilio.it*

**BERGAMIN DANIELE**  
*+39 345 0843426*  
*osteopata.bergamin@gmail.com*  
*www.osteopatabergamin.com*

**BRIGANDI LUCIANO**  
*+39 349 6355216*  
*luciano-brigandi@virgilio.it*

**CICERI SIMONE**  
*+39 339 891 8535*  
*simoneciceri@gmail.com*

**CONSONNI MARCO**  
*+39 346 7520318*  
*Marco\_consonni@tiscali.it*

**FROSONI DANIELE**  
*+39 3397651538*  
*daniele\_fisio@fastwebnet.it*

**GUIDI MICHELE**  
*+39 349 6824484*  
*michele@guidiguidi.it*  
*www.guidiguidi.it*  
*www.drlicheleguidi.com*

**MARIANI DAVIDE**  
*+39 338 5761907*  
*davideilmario@hotmail.it*  
*mariani.osteopatia@gmail.com*  
*www.marianiosteopatia.it*

**PENNATI ANDREA**  
*+39 338 805 4509*  
*andreppennati@msn.com*

**PIROVANO MARCELLO**  
*+39 340 6334454*  
*ft.marcellopirovano@gmail.com*

**POCCHIA DAVIDE**  
*+39 340 340 4621*  
*davide.pocchia@gmail.com*

**RADAELLI ANDREA**  
*+39 349 1811854*  
*radaelli.andrea@hotmail.com*  
*srwqra@tin.it*

**RIVA RICCARDO**  
*+39 339 1432965*  
*ft.riccardoriva@gmail.com*

**VALAGUSSA GIULIO**  
*+39 338 8392222*  
*giulio.valagussa@gmail.com*

**ZAGO LUCA**  
*+39 339 468 6103*  
*info@lucazago.it*  
*www.lucazago.it*

**ZORZETTO EDOARDO**  
*+39 339 4572417*  
*zorzetto.edoardo@alice.it*

**ANDREA ZORZETTO**  
*+39 340 6701855*  
*andreaorze@gmail.it*

**POZZOLI CHIARA**  
*+39 339 2939232*  
*chiarapozzoli79@gmail.com*  
*www.papilio4coaching.it*

**Dr. ALESSANDRO e Dr. STEFANO CRIPPA**  
*+39 348 7772678*  
*info@ortopediapessina.it*  
*pessin12@ortopediapessina.191.it*  
*www.ortopediapessina.it*

*+39 0362 992820*  
*cmscarate@gmail.com*  
*www.cmscarate.it*

**PERSONAL TRAINER**

**COACHING**

**ORTOPEDIA PESSINA SEREGNO-CASATENNOVO**

**CENTRO di MEDICINA dello SPORT -CARATE BRIANZA-**

# BIBLIOGRAFIA



AANA J 2000;68:217-20. CDI NS

Baù M.: L'etica nella sperimentazione clinica ed il consenso informato: la tutela dei deboli, la medicina di genere. *Dip. Scienze Economiche e Statistiche* – Università degli Studi di Udine. 2011-2012

Cardiology 2003;99:111. CDI NS

Chapman C. R. et al: Measurement of pain. Bonica's management of pain(Third edition) Lippincott Williams &Wilkins. 2001 310-28

Coderre K.,Faria C., Dyer E..Probable warfarin interaction with menthol cough drops. *Pharmacotherapy* 2010; 30:110

Dallapè F.; Strumenti per la valutazione del dolore. U.O Chirurgia Pediatrica Ospedale Santa Chiara Trento

Eklof B, Rutherford RB, Bergan JJ, Carpentier PH, Glovicski P, Kistner RL, et al. Revision of the CEAP classification for chronic venous disorders: consensus statement. *J Vasc Sur* 2004; 40:1248-52

Evid Based Complement Alternat Med 2011;2011:612150. CDI NS

Falanga Anna. Interferenze farmacologiche in corso di terapia anticoagulante orale. USC Immunoematologia e medicina trasfusionale. Centro Emostasi e Trombosi Dipartimento di oncologia-Ematologia. Ospedali Riuniti di Bergamo Avellino 18-20 Marzo 2010

Formisano Luigi. Artiglio del diavolo: tutte le proprietà e le controindicazioni. L'artiglio del diavolo è una pianta dell'Africa del sud con spiccate proprietà e poche controindicazioni, a beneficio del sistema osteoarticolare. Vediamo quali. 28/06/2013.

H Thomson, PDR for Herbal Medicines, Thomson Reuters, 2007.

Heck AM, DeWitt BA, Lukes AL. Potential interactions between alternative therapies and warfarin. Am J Health Syst Pharm 2000; 57: 1221-1227

Huskisson EC. Measurement of pain. The Lancet 2; 1974: 1127-1129

<http://www.my-personaltrainer.it/>

J Thromb Thrombolysis 2008;25:72-7. CDI NS

Kottke F.J., Stillwell G.K., Lehmann J.F., "Trattato di terapia fisica e riabilitazione" Vol. 1 – Verduci Editore

Marsigliante S.; Biotecnologie Med Nanobiotec -- AA 2012-2013 – Farmacologia

Martinez J.A., Istituto di Medicina Sportiva, Cuba

Rapporto tra il metodo diretto e indiretto nelle misurazioni della fatica  
(Trad. Waldo A. Castro Madrid, Diego Polani)

Ohnhaus EE, Adler R. Methodological problems in the measurement of pain: a comparison between the verbal rating scale and the visual analogue scale. Pain 1975;1:379-84.

Santachiara S. - Direzione Assistenza Farmaceutica -Azienda Ospedaliero - Universitaria di Modena. La farmacovigilanza negli studi osservazionali. Bologna 18.06.2010

Scott-Huskisson EC. Graphic representation of pain. Pain 1976;2:175-84.

Scott J, Huskisson EC. Vertical or horizontal visual analogue scales. Annals of the Rheumatic Diseases 1979; 38: 560

Torina N. Il dolore e le Scale di misurazione. Ospedale Buccheri La Ferla FBF. Palermo

Travell J.G., Simons D.G., Dolore Muscolare. Diagnosi & terapia. Punti trigger. Ghedini Editore. 1996

...





*“L'occasione  
arriva solo a  
colui che è ben  
preparato.”*

*Baruch Spinoza*

# GRAZIE



Affilié à la FIMS  
Association loi de 1901  
j.o. n°41/8.10.1986

Groupement Latin et Méditerranéen de Médecine du Sport.  
Grupo Latino y Mediterráneo de Medicina del Deporte.  
Gruppo Latino e Mediterraneo di Medicina dello Sport.  
Latin and Mediterranean Group of Sports Medicine.  
Grupul Latin și Mediteranean de Medicină Sportivă.  
Grup Llatí i Mediterrani de Medicina de l'Esport.

المجمع اللاتيني والمتوسطي للطب الرياضي

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΤΩΝ ΛΑΤΙΝΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ  
ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΟΥ

חטיבת המדינות הלטיניות והים תיכוניות לרפואת ספורט

**Rodolfo Malberti**

**[www.rodolfomalberti.com](http://www.rodolfomalberti.com)**