

**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

**Rassegna Stampa****Data  
Pubblicazione  
Frequenza**19 giugno 2013  
Oggi  
settimanale

## **NON FORZATE I MOVIMENTI**

- **«Gli integratori alimentari possono sicuramente aiutare tutti (sportivi e no) a mantenere in salute le articolazioni»,** dice il dottor Feliciano Di Domenico, direttore della Riabilitazione motoria al Cam di Monza e medico federale FIR (Federazione Italiana Rugby).  
«A un patto, però: che la loro assunzione sia abbinata a un corretto stile di vita». Che cosa significa concretamente?
- **«Bisogna cominciare dalla postura»,** rimarca lo specialista, **«che dev'essere adeguata sia quando si pratica un'attività fisica, sia durante i normali momenti della vita quotidiana.** E per mantenerla corretta, non bisogna esagerare mai, né con lo sport, né, per esempio, con le incombenze casalinghe».
- **Meglio suddividere i lavori domestici nell'arco della settimana** e non programmare *tour de force* che sicuramente risulteranno traumatici per muscoli e cartilagini.
- **«Attenzione anche all'attività fisica che deve essere graduale. No alla corsa, se non praticata in maniera progressiva e con la dovuta preparazione».** Occhio anche alle partite a beach volley o a calcetto improvvisate tra amici: il rischio è quello di rimetterci ginocchia e caviglie. E per scongiurare danni alle strutture articolari e tenerle in buono stato, utile può essere anche il ricorso agli esercizi consigliati da un fisioterapista.

