

SPORT SALUTE BENESSERE E TEMPO LIBERO

Runners: corsa sì, ma anche yoga

a cura di Chiara Turri

*"Correre è lo spazio aperto dove vanno a giocare i pensieri."
(Mark Rowlands)*



Chiara Turri

La vita di un runner non dovrebbe essere fatta di sola corsa: per rendere al meglio nella propria disciplina, infatti, è indispensabile che il corpo sia al massimo dell'efficienza e per questo assume una certa importanza la sua "manutenzione". Esistono delle discipline diverse dalla corsa con le quali ci si può prendere cura dell'organismo e fare in modo che possa esprimersi al massimo durante il running. Da questo punto di vista, lo yoga può essere di grande aiuto per un podista.

Grazie allo yoga, infatti, è possibile migliorare la mobilità articolare molto più di quanto generalmente si possa fare con lo stretching; sono diverse le posizioni dello yoga - chiamate anche asana - che i runners possono sfruttare

non solo per migliorare la mobilità a livello articolare, ma anche per correggere la postura e agevolare la respirazione, da svolgere sia prima che dopo la classica seduta di allenamento.

Ciascuna posizione va assunta e mantenuta nella massima comodità e stabilità, senza provare dolore, ma una piacevole sensazione di allungamento dei muscoli e scioglimento delle articolazioni accompagnate da un rassicurante ritmo respiratorio.

Una delle posizioni che nelle lezioni di yoga for runners si usa di più è Adho Mukha Svana-sana o Posizione del cane a testa in giù: si imposta la posizione in quadrupedia, stando a quattro zampe e dopo aver bilanciato il ritmo del respiro, si inizia a sollevare il bacino esten-



dendo le gambe e spingendo il peso del corpo all'indietro, facendo leva soprattutto sulle mani e sulla punta delle dita. A questo punto si inizia ad alternare la distensione di gamba destra e sinistra. Al termine di ritorna in allungamento e poi ancora in quadrupedia. Si tratta di una posizione che aiuta a rilassarsi - in particolare in caso di stress - e serve ad allungare i polpacci, i tendini delle ginocchia e le spalle, rafforzando al contempo gambe e braccia. Riassumendo: yoga per runners aiuta ad aprire il respiro, portare attenzione alla postura e all'appoggio dei piedi e a riattivare muscoli e tendini con allungamenti.

Buona corsa e buon yoga a tutti voi! Namastè!

STUDIO DENTISTICO ECCHER. Una proposta innovativa per soddisfare le esigenze di tutti i pazienti CHECK-UP del cavo orale: prevenire è meglio che curare

Lo **Studio Dentistico Dott. Eccher** è presente a Garda da 1970; negli ultimi 10 anni lo studio si è rinnovato, con l'ausilio di collaboratori specializzati e l'utilizzo di tecnologie di ultima generazione, per offrire ai pazienti prestazioni di qualità. Durante questo periodo il dentista, i suoi collaboratori e le assistenti hanno maturato un'esperienza che è testimoniata dalla loro storia, in un percorso di crescita costante grazie al continuo aggiornamento e la formazione di tutto il team dello Studio. Oltre a tutte le classiche terapie lo studio propone ai propri pazienti promozioni periodiche, agevolazioni nei pagamenti, interventi di profilassi e di prevenzione. Ed in particolare, è da poco stato proposto il nuovo pacchetto **check up del cavo orale**. Questo pacchetto è pensato per chi ha difficoltà nel trovare il tempo di recarsi con continuità presso lo studio dentistico e con il fine di garantire un controllo generale sullo stato di salute del proprio cavo orale in modo veloce e completo, pagando una tariffa onnicomprensiva. Il pacchetto comprende indagini cliniche, strumentali e di laboratorio per la definizione di un quadro

complessivo della propria situazione di salute, ricercando anche eventuali specifici fattori di rischio. La visita con le terapie preventive ha la durata di circa un'ora e mezzo ed è articolata in 4 fasi. La prima fase è quella dell'**anamnesi**, che consiste nella raccolta dei dati anamnesici del paziente ed è fondamentale per valutarne lo stato di salute generale, eventuali terapie farmacologiche in atto, caratteristiche ed abitudini individuali, inquadrare eventuali fattori di rischio ereditari. La fase successiva è quella di un accurata **visita specialistica** con l'odontoiatra, che si suddivide in tre parti.

- La prima parte consiste nella valutazione da un punto di vista clinico degli elementi dentari presenti, eventuale presenza di lesioni cariose, stato di salute dello smalto dentale ed in particolare presenza di malformazioni, fratture o incrinazioni; suscettibilità individuale; anatomia e stato di salute di eventuali restauri conservativi sugli elementi dentali. Al termine dell'esame obiettivo verranno effettuate delle particolari radiografie digitali tipo bite-wing per evidenziare la presenza di lesioni cariose

iniziali interprossimali. Una volta terminata questa fase il paziente viene sottoposto ad una seduta completa di **igiene orale** professionale con l'utilizzo di ultrasuoni e particelle di bicarbonato per la rimozione del tartaro sottogengivale e la smacchiatura delle superfici dentali. L'Igienista dentale al termine del trattamento istruirà il paziente sulle migliori tecniche da adottare per migliorare il proprio livello di igiene orale domiciliare e indicherà strumenti innovativi per mantenere un buono stato di salute parodontale. Verranno inoltre effettuate delle applicazioni di fluoro come misura di profilassi nella prevenzione di lesioni cariose future.

- La seconda fase della visita consiste nel valutare lo stato di salute dei tessuti parodontali, l'osso alveolare e i tessuti gen-

givali, attraverso la formulazione di una cartella parodontale individuale, nella quale verranno evidenziati il livello e la qualità di igiene orale, la presenza di eventuale sanguinamento, la presenza di placca, ed attraverso l'utilizzo di particolari sonde millimetriche l'eventuale presenza e profondità di tasche parodontali.

- Terminata questa fase, il clinico sottoporrà il paziente ad un accurata visita dei tessuti molli del cavo orale e delle principali strutture anatomiche per escludere la presenza di lesioni precancerose o patologie stomatologiche. L'ultima parte del check up consiste nel sottoporre il paziente ad una radiografia panoramica digitale per valutare eventuali problematiche a carico dell'articolazione temporo mandibolare, lo stato di salute di eventuali restauri protesici o implantari. Verranno inoltre rilevate delle impronte in alginato con registrazioni occlusali specifiche che una volta sviluppate e trasferite su modelli in gesso verranno montate in articolatore per riprodurre spazialmente le arcate dentarie del paziente, evidenziarne i rapporti, i piani occlusali e le relazioni con la muscolatura masticatoria,



Dottor Ciro Eccher

eventuali abitudini viziate e consentendo una valutazione estetica personalizzata attraverso una ceratura diagnostica. Al termine della giornata il dott. Ciro Eccher formulerà una corretta diagnosi personalizzata ed indicherà eventuali possibilità terapeutiche attraverso un piano di trattamento dettagliato. Se desiderate avere ulteriori informazioni sull'iniziativa Check-Up del Cavo Orale visitate il sito www.studioeccher.com o contattate direttamente il dott. Ciro Eccher allo 045 725 5883 dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 13.00 e dalle 14.30 a 19.30 che sarà a vostra completa disposizione per ogni approfondimento o richiesta senza impegno.

