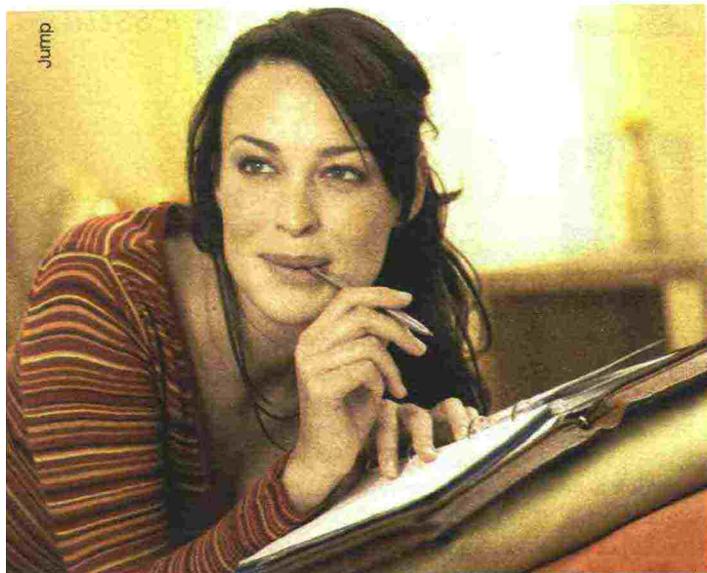


Lettere/GLI ESPERTI RISPONDONO

Volete un consiglio? Chiedete a *Salute*



I nostri specialisti possono aiutarvi a sciogliere ogni dubbio sulla vostra forma fisica e rispondere a tutte le domande. Basta inviarle a salute.sorrisi@mondadori.it

di **F. Martin e G. Antonelli**

D Cosa sono e a che servono quelle fasce colorate che indossano gli sportivi sulle gambe e sulle spalle?



R Risponde il dottor **Luca Bertini**, specialista in ortopedia ed esperto in medicina naturale a Pisa.

«Si tratta della tecnica di **Kinesio Taping** (inventata dal dottore giapponese Kenzo Kase), dove vengono utilizzati cerotti elastici adesivi da applicare sui muscoli per ridurre l'entità dei traumi e il dolore. Sono disposti in senso verticale, orizzontale oppure obliquo, e agiscono favorendo la contrazione o il rilassamento delle fasce

muscolari che avvolgono le articolazioni. **In pratica, stimolano un processo di "trazione dolce" sui recettori del dolore, che si trovano sotto la pelle, alleviando il male.** Possono essere inseriti dappertutto, dai muscoli del collo a quelli di spalle e schiena, ma anche su ginocchia e caviglie. **Il loro colore varia a seconda della diversa intensità** che sono in grado di esercitare, per stimolare il sistema linfatico, favorire la dilatazione dei vasi sanguigni e, di conseguenza, migliorare l'afflusso di sangue nell'area che ci fa male. È una tecnica che **aiuta a guarire da traumi muscolo-articolari, riduce il dolore, l'infiammazione e gli edemi linfatici** (l'accumulo di liquidi), tutti problemi che derivano da contratture, strappi e contusioni. Il Kinesio taping non presenta particolari controindicazioni e può adattarsi a tutti i pazienti, non solo agli sportivi. **Il trattamento, che deve essere eseguito da personale specializzato** (ortopedici, osteopati, fisioterapisti e preparatori atletici) **dura fino a 3 settimane** e ha un costo che può variare da 50 a 150 €. Tempi e prezzi, infatti, dipendono dalla vastità della zona da trattare e dalla gravità del problema».

Quando togliere il pannolino al bebè?



Risponde la dottoressa **Anna Cesa Bianchi**, specialista in pediatria a Chiavenna (Sondrio)

«Ogni bambino ha i suoi ritmi, ma il momento migliore per passare dai pannolini alle mutandine è quando ha fra 2 e 3 anni. Però, il piccolo deve essere preparato gradualmente al passaggio, magari promettendogli che il giorno in cui si libererà sul vasino o nel water (con il riduttore) ci sarà una festa per lui. È consigliabile farlo accomodare sul vasino a orari fissi, senza obbligarlo, ma se piange o trattiene le feci e si scarica solo nel pannolino, meglio non insistere e far passare un po' di tempo, senza alterarsi con lui. Intanto si possono cominciare a utilizzare le mutandine a pannolino, che lo faranno sentire più grande e lo aiuteranno piano piano a usare il vasino da solo».

