



La scheda salute

la distorsione



Un passo falso, un movimento maldestro compiendo uno degli abituali gesti quotidiani o praticando il vostro sport preferito... Bambini o adulti, nessuno è al riparo da una possibile distorsione. Il dolore è rapidamente seguito da un gonfiore più o meno marcato. Fate la cosa giusta, subito e bene!

Quando il corpo reagisce

Le distorsioni sono così dolorose perché sono coinvolti uno o più legamenti che mantengono l'articolazione. La caviglia è particolarmente esposta a questo tipo di trauma, ma nemmeno il ginocchio è sempre risparmiato. Una distorsione deve essere ben curata per evitare che ci siano piccole conseguenze o, peggio ancora, delle recidive.

Cosa potete fare

- Rimedio d'emergenza: 4 o 5 granuli omeopatici di Arnica 5 CH immediatamente dopo l'infortunio, da prendere ogni 30 minuti, per 4 o 5 volte. In seguito, assumerete i granuli 2 o 3 volte al giorno.
- Seconda cosa da fare: applicate quanto prima qualcosa di freddo sulla parte dolente, per limitare il gonfiore dell'articolazione. Riempite un sacchetto di cubetti di ghiaccio, avvolgetelo in un asciugamano e tenetelo sulla caviglia, meglio se con il piede sollevato. Un pediluvio con acqua molto fredda oppure, se vi trovate fuori casa, poter immergere il piede nell'acqua di un fiume o di un lago, sarebbe davvero utile.

- Terzo punto, e da non sottovalutare: rimanere immobili è indispensabile sia per alleviare il dolore che per evitare un peggioramento. E per questo, di cosa avete bisogno? Un bendaggio o una fascia contenitiva morbida e, soprattutto, riposo, inframmezzato da movimenti lenti della caviglia, fino a completa guarigione!
- Arnica sempre, questa volta sotto forma di pomata o unguento: 3 applicazioni al giorno alleviano il dolore e accelerano la guarigione.
- Durante la giornata, immergete l'articolazione in una bacinella d'acqua addizionata con due cucchiaini di tintura madre di arnica o di calendula.
- I cataplasmi di argilla verde sono altrettanto efficaci per rafforzare l'articolazione. Il vostro farmacista sarà felice di consigliarvi.
- Sul versante dell'aromaterapia, il re incontrastato del settore è l'olio essenziale di elicriso: applicatene delicatamente 3 gocce pure sulla pelle, due volte al giorno, prima della fasciatura.
- Se dopo 48 ore non vedete miglioramenti, è indispensabile una visita medica!

Il consiglioplus

Gli oligoelementi, talvolta poco noti, possono contribuire a curare e anche a prevenire le distorsioni. È il caso del fluoro, componente essenziale non solo delle ossa, ma anche dei tendini e dei legamenti. Perciò, alle persone soggette a continue distorsioni si raccomanda vivamente di seguire regolarmente delle cure ad hoc!

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità

