





Alla scoperta della tecarterapia

NELLO SPORT È LA NUOVA FRONTIERA PER PREVENIRE GLI INFORTUNI O PER RIABILITARE L'ATLETA CHE SI È FATTO MALE. UNA METODOLOGIA D'AVANGUARDIA DESTINATA A DIVENTARE TECNICA DI USO COMUNE

■ **MONICA FREGUGLIA**
FOTO: MICHELE TUSINO

Da Gebrselassie alla Ferrari, dalla Juventus all'Armani Jeans basket passando dalla Fidal, dalla nazionale italiana di sci per salire sulla clinica mobile del dottor Costa. Discipline, muscoli, allenamenti diversi, per tutti però un comune denominatore: l'utilizzo della tecarterapia per prevenzione o riabilitazione.

Nel mondo del running la tecarterapia trova sempre più ampia diffusione, non solo da parte dei campioni o degli atleti professionisti ma anche degli amatori.

La tecarterapia è una metodologia scientifica d'avanguardia che ha segnato una svolta in ambito fisioterapico e riabilitativo: è nata e si è sviluppata nel campo dello sport professionistico per poi estendersi rapidamente agli altri settori della medicina.

La tecarterapia (**Trasferimento Energetico Capacitivo Resistivo**) è una tecnica che stimola energia dall'interno dei tessuti biologici, attivando i naturali processi riparativi e antinfiammatori. Il concetto che ne ha guidato la messa a punto è che ogni patologia osteo-articolare e dei tessuti



molli rallenta e modifica i processi biologici che stanno alla base della riparazione del danno subito. L'idea di trasferire energia ai tessuti infortunati è comune a molte terapie, che però somministrano energia proveniente dall'esterno. La tecarterapia richiama invece le cariche elettriche da tutto il corpo, sfruttando il modello del condensatore, cioè due conduttori affacciati e separati da un isolante.

Gli effetti dell'applicazione sono un aumento dell'attività metabolica con incremento della produzione di ATP e, con essa, una più rapida riparazione, un aumento della circolazione del sangue e del drenaggio linfatico a causa della vasodilatazione da calore (e quindi una migliore ossigenazione dei tessuti e il riassorbimento degli edemi). Il vantaggio della tecarterapia rispetto ad altre terapie energetiche è che, poiché l'energia proviene dall'interno, è possibile interessare anche strati profondi, non trattabili con trasferimenti esterni di energia, che causerebbero danni alla cute.

Una qualità nuova

Nella tecarterapia un elettrodo è collegato a un generatore (con frequenza di 0,5 Mhz) mentre il secondo conduttore è rappresentato dal tessuto biologico. Nella zona sotto terapia si avrà un flusso di cariche con attivazione metabolica e un effetto termico endogeno (cioè che nasce dall'interno).

Sono ancora pochi gli studi scientifici che hanno indagato l'efficacia di questa macchina. In alcune ricerche universitarie è documentato che i tempi di recupero sono all'incirca dimezzati, rispetto alle tradizionali terapie. A queste informazioni si stanno sempre più aggiungendo le testimonianze positive degli atleti, guariti da lesioni muscolari acute e traumi distorsivi con facilità maggiore del previsto.

Giovanni Cremonte, massofisioterapista di professione e podista per hobby, ci accompagna alla scoperta di questo strumento innovativo. «Pratico tecarterapia da oltre un anno – spiega – e per sfruttare al meglio le potenzialità di questo macchinario ho frequentato dei corsi specifici. Ho avuto la possibilità di trattare diverse pa-

tologie costruendomi così una casistica variegata, che spazia dalla semplice contrattura muscolare all'artrite deformante delle dita delle mani. Ovviamente, per la tipologia di strumento utilizzato, si rivolgono a me numerosi sportivi, in particolar modo podisti e ciclisti. E ho potuto constatare personalmente gli effetti benefici di questa terapia per la risoluzione di indolenzimenti e rigidità muscolari.»

Nello sport questa metodologia ha riscontrato da subito un grande successo per gli eccezionali tempi di ripresa e recupero da infortunio.

«Questo è uno dei vantaggi più interessanti della tecarterapia insieme al fatto che raggiunge e tratta i tessuti in profondità in modo assolutamente indolore e senza essere invasiva. Perciò è praticamente priva di controindicazioni, gli unici a doversi astenere dall'utilizzo di questo strumento sono le donne in gravidanza e i portatori di pacemaker.»

Come funziona questa macchina e come riesce ad accorciare i tempi di recupero?

«Tecar stimola la microcircolazione, aumenta la vasodilatazione e alza la temperatura locale (nel punto dove avviene l'applicazione, *nda*). Sono le stesse azioni che compirebbe il nostro organismo per rimetterci in forma. Solo che grazie a Tecar i naturali meccanismi vengono potenziati e accelerati. Inoltre si avverte un istantaneo sollievo dal dolore grazie al potente effetto antalgico sulle terminazioni nervose dovuto al richiamo di endorfine (analgesici naturali che produce il nostro organismo, *nda*) nella zona trattata.»

Perché sta riscuotendo così tanto successo nell'ambiente podistico?

«La corsa è uno sport che può essere traumatico per una serie di ragioni: carichi, appoggi, superfici su cui si corre oppure scarpe poco ammortizzate o troppo usurate. Ne risentono a cascata il piede, la caviglia, il ginocchio e tutti i muscoli che entrano in gioco come i polpacci, quelli tibiali, i quadricipiti, i glutei e i muscoli lombari. Gli infortuni del podista possono quindi essere di vario tipo ed entità. Con la tecarterapia si può intervenire alleviando il dolore e poi cercando di risolvere il problema specifico con delle applicazioni mirate.


Contratture, stiramenti, fasciti plantari, tendiniti, edemi, spine calcaneari: sono tutte patologie tipiche del podista che possono essere trattate con ottimi risultati. Ho inoltre avuto bei riscontri in casi di sindrome della benedetta e patologie infiammatorie quali lombalgie e sciatalgie. Utilizzo Tecar anche per il recupero da traumi ossei e legamentosi: con poche sedute si riesce a passare dall'immobilità alla flessione articolare, da qui alla riabilitazione attiva il passo è breve. Da non sottovalutare la componente psicologica: se dopo due o tre sedute il mio paziente ottiene dei riscontri evidenti è molto più motivato e si impegna maggiormente negli esercizi di recupero, diventa più costante e la positività generale non può che migliorare la situazione. Ho inoltre constatato un minore utilizzo di farmaci antalgici e antinfiammatori, il tutto a vantaggio della salute.»

Oggi questa terapia non si limita ad affrontare le conseguenze dei traumi ma ha un ruolo di primo piano anche nell'ambito della preparazione atletica e nei programmi di prevenzione. In che modo?

«Nei periodi di carico di lavoro, ad esempio in inverno, si trascorrono pa-

recchie ore in palestra per il potenziamento specifico. L'atleta è quindi più soggetto a microtraumi, contratture e traumi da sovraccarico. In questo caso la tecarterapia consente di mantenere sempre una buona elasticità e una buona ossigenazione muscolare per sopportare maggiormente i lavori specifici. L'aumento della circolazione sanguigna e linfatica porta a una rapida deacidificazione e quindi a un più veloce smaltimento delle tossine. Gli atleti, sovraccaricati dagli allenamenti stressanti, riacquistano forza e ritornano in forma nel giro di breve tempo.»

Come cambia il massaggio?

«Il massaggio tradizionale acquista una qualità nuova, diventando più profondo e stimolante. La sinergia di manualità e tecnologia porta a risultati di straordinaria efficacia, sia nella prevenzione sia nel trattamento di molte patologie. L'effetto immediatamente percepito dal paziente, già nella prima seduta, è la scomparsa del dolore. Questo facilita e rende più efficaci i trattamenti successivi che vengono attuati su muscoli e tendini già allentati. L'assenza di dolore permette di spingere in profondità il massaggio, ottenendo risultati più rapidi e allo stesso tempo più stabili.» 



Chi è Giovanni Cremonte

Diplomato in massofisioterapia, ha assistito ciclisti professionisti dal 1990 al 1999, è stato massaggiatore dei pugili Giovanni Parisi e Giacobbe Fragoneri, entrambi campioni del mondo, e di recente ha trattato gli All-Blacks prima e dopo l'incontro con la nazionale italiana di rugby. Ha seguito e segue tuttora numerosi atleti di vertice nel settore dell'atletica, del ciclismo e della boxe. È inoltre tecnico nazionale Special Olympics. Lavora presso l'Unità Operativa di Fisioterapia dell'Azienda Ospedaliera della provincia di Pavia. Lo sport è la sua prima grande passione. Nelle gambe ha dieci anni di ciclismo praticato a livello agonistico, dopo i quali si è scoperto runner, con personali di 1:09'23" in mezza maratona e 2:39' sulla distanza regina.