



Grazie a voi e alla vostra fiducia, abbiamo raggiunto il ventesimo numero di questo magazine. Grazie per il vostro affetto e per la vostra attenzione.

Continueremo a lavorare per rendere sempre più curioso e interessante il nostro giornale. Buona lettura!

*Barbara Francesca Igea Andrea*



# IL TEMPO...

AMICO, NEMICO O ALLEATO?

a cura di Barbara

La Maratona non è solo una gara di 42 Km., le nostre giornate sono diventate **una lunga e a volte faticosissima Maratona!** Disticandoci tra agende stracolme di impegni, imprevisti spesso in agguato e sempre più rari momenti di "pausa" aspettiamo il tanto agognato "fine settimana" per riuscire a fare tutto quello che ci siamo ripromessi di portare a termine e per avere finalmente del tempo libero tutto per noi. Il tempo...quante frasi sul tempo... il tempo che vola...che passa troppo velocemente...che ci sfugge dalle mani...che sprechiamo...che non ne abbiamo mai abbastanza...che è più prezioso del denaro.

Ma come impieghiamo il nostro tempo quando non siamo impegnati sul lavoro? Cosa facciamo quando finalmente abbiamo la possibilità di avere degli spazi tutti per noi? Per chiunque, a qualsiasi età, il tempo è un bene prezioso e come tale va **protetto e rispettato**, ne siamo tutti consapevoli ma quante volte ci alziamo la mattina pensando a come utilizzare al meglio le ore che abbiamo a nostra disposizione? **Perché facciamo fatica a ricordare quanto ci sentiamo felici, creativi e carichi di energia, quando riusciamo ad utilizzare il nostro tempo in maniera soddisfacente?** Il tempo libero è il tempo perfetto per riflettere e pensare agli aspetti più importanti della nostra vita. **Dedicare attenzione** alla nostra parte più profonda, dar voce ai nostri desideri più profondi, è una delle cose più sane che possiamo fare per noi stessi. Esistono molte letture che ci possono

aiutare ad entrare in contatto con la parte più **nascosta** del nostro lo, ecco, forse è giunto il momento di leggere quei libri che da tanto (troppo?) tempo volevamo prendere in mano.

E perché non decidere appena si ha un pò di tempo a disposizione, di scrivere una lettera a una persona che ci manca tanto o a qualcuno che è importante per noi ma non glielo abbiamo mai detto? Perché stiamo ancora indugiando a partecipare ad attività di volontariato sia sociale che ambientale?

**Perché siamo ancora qui e non in Africa, Sud America o Madagascar, come da tanto tempo sogniamo?**

Anche prendersi cura della nostra salute durante il tempo libero, è un'ottima occasione per **dimostrarci di volerci bene.**

Non importa se decidiamo di andare in **palestra, in piscina, a fare una passeggiata, un giro in bicicletta o una partita a tennis**, l'importante è che ci piaccia e che ci faccia sentir bene.

**Potrei continuare con gli esempi, ma io non voglio fare un elenco di attività, l'estate è alle porte, mancano pochi mesi alle tanto attese vacanze, quindi... avremo tutti tanto più tempo a nostra disposizione...**

**Bene, è giunto il VOSTRO TEMPO!!**

Ora tocca a voi: prendete carta e penna e... **FATE LA LISTA DI TUTTO QUELLO CHE DESIDERATE REALIZZARE DURANTE LE PROSSIME VACANZE ESTIVE SENZA TRASCURARE NULLA E, TERMINATE LE FERIE, MI RACCOMANDO, CONTINUATE A DEDICARE OGNI GIORNO, UN PO' DI TEMPO A VOI STESSI!**



# BUONE VACANZE

*Abbiamo passato insieme tanti mesi, mantenendoci in forma e contenti!*

*Godetevi questi prossimi mesi di vacanza!*

*Ci rivediamo a settembre per continuare insieme il nostro percorso di benessere in sala e in acqua con tante novità!*

estetica moderna

Estetica Moderna cambia gestione e riserva ai clienti de "Le Pleiadi" uno sconto di benvenuto del 30% su un trattamento a scelta

Via E.Fermi 30/C, Asolo (sopra le Pleiadi)  
LUN 9.00 - 19.00 GIO 9.00 - 19.00  
MAR 9.00 - 19.00 VEN 9.00 - 19.00  
MER 9.00 - 19.00 SAB 9.00 - 13.00

COUPON DI BENVENUTO

estetica moderna

Riservato ai clienti  
LE PLEIADI  
SCONTO 30%  
\*\*\*\*\*

Da consegnare in istituto  
Offerta non cumulabile con altre offerte in corso

LE PLEIADI PISCINA e PALESTRE

Via Enrico Fermi, 30/A - Asolo (TV)  
Tel. +39.0423.55100  
info@lepleiadiclub.com - www.lepleiadiclub.com

ORARI APERTURA:  
Dal Lunedì al Venerdì  
Orario continuato dalle 8.30 alle 21.00

Sabato  
Mattina: 8.00 - 12.30

"Le Pleiadi" è anche su



Vieni a trovarci e iscriviti alla nostra pagina



**È IN ARRIVO L'ESTATE...**

**NON MOLLARE LA FORMA**

a cura di Igea

**FONTE MEDICA**

**SPALLA CONGELATA (O CAPSULITE ADESIVA)**

**SINTOMI, CAUSE E TERAPIA**

a cura di Andrea

L'arrivo della bella stagione coincide, per alcune persone, con l'abbandono dell'attività sportiva a cui sono iscritte e conseguente tendenza a sostituirla o trasferirla all'aria aperta.

Sicuramente complici le giornate che si allungano, le temperature più miti e la voglia di muoversi in mezzo alla natura, in spazi più ampi alla ricerca di nuovi stimoli e sensazioni.

Purtroppo questi buoni propositi non sempre vengono mantenuti. Tra i motivi più diffusi :

- la mancanza di un appuntamento fisso da dedicare al proprio corpo
- il sopraggiungere della pigrizia e dei mille impegni
- la mancanza di essere guidati, seguiti, stimolati
- la mancanza di condivisione, di appartenenza ad un gruppo dove venire "contagiati di salute".

Ippocrate sosteneva "*Se si riuscisse a dare a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico avremmo trovato la strada della salute*".

Ecco che a Le Pleiadi anche la programmazione estiva, se pur con delle variazioni, avrà come principale obiettivo quello di spingervi a continuare nella strada giusta, per diventare sempre più consapevoli e responsabili del vostro benessere fisico che, solo con la costanza e la continuità, vi porterà al raggiungimento degli obiettivi che vi siete prefissati.

Le attività in piscina manterranno, fino a fine luglio, una proposta di corsi con alcune variazioni di orario ma rivolta a tutte le tipologie di utenti:

- corsi per gestanti
- corsi nuoto adulti
- corsi di acquantalgica
- corsi di acqua "no stress"
- corsi di acqua 360
- lezioni individuali di nuoto per il superamento di traumi, paura dell'acqua e di perfezionamento
- corsi di acquagym
- corsi di aquafitbike
- corsi INTENSIVI di scuola nuoto a partire dai 4 anni

Per la fascia di utenti adulta la frequenza costante, anche nel

periodo estivo, porterà sicuramente al mantenimento dei benefici acquisiti:

- miglioramento stabilità
- miglioramento mobilità articolare
- miglioramento cardiocircolatorio e linfatico
- rinforzo muscolare e aumento del metabolismo
- aumento della forza fisica
- sollecitazione equilibrio con diminuzione carico articolare e meccanico
- allungamento muscolare
- rafforzamento autostima
- benessere mentale e rilassamento.

Per quanto riguarda la scuola nuoto bimbi/ragazzi nel periodo Giugno-Luglio la proposta corsi sarà diversificata rispetto a quella da Settembre a Giugno che è trimestrale: i corsi così denominati **intensivi** si svolgeranno dal lunedì al venerdì per 2 settimane, 10 lezioni in totale.

Questa formula presenta alcuni importanti vantaggi:

- le lezioni vengono sempre garantite e svolte ad una temperatura costante di 31°
- la frequenza di ogni giorno permette all'utente di acquisire una buona confidenza e di raggiungere buoni risultati dati dalla continuità dell'allenamento e dal consolidamento delle nozioni ricevute
- i bimbi/ragazzi affrontano questa nuova esperienza **liberi** da ulteriori impegni scolastici e sportivi e quindi più predisposti all'attenzione, alla concentrazione e a nuovi stimoli di apprendimento
- presenza costante di istruttori in acqua
- praticità (in estate si è vestiti poco e si può uscire con i capelli bagnati...)
- possibilità di acquisire abilità acquatiche e sicurezza utili nei periodi di vacanza
- entrare in un ambiente piacevole in cui **si impara divertendosi!** "*Non c'è cosa che non venga resa più semplice attraverso la costanza e la familiarità e l'allenamento. Attraverso l'allenamento noi possiamo cambiare, noi possiamo trasformare noi stessi*". (Dalai Lama)

#### Che cos'è la capsulite adesiva della spalla?

La capsulite adesiva della spalla, volgarmente detta spalla congelata, è una patologia infiammatoria che causa la perdita di mobilità dell'articolazione omero-scapolare.

La capsulite adesiva è una condizione dolorosa e invalidante, che spesso determina notevole frustrazione nel paziente a causa dei lunghi tempi di recupero. La patologia comporta una limitazione forte dei movimenti della spalla e il dolore costante che tende a peggiorare nelle ore notturne può rendere impossibili anche i gesti più semplici. La condizione porta spesso il paziente ad avere difficoltà anche con il sonno, a causa dei movimenti molto limitati che è costretto a compiere.

#### Quali sono le cause della capsulite adesiva della spalla?

Da un punto di vista anatomico, la zona è interessata dalle tre ossa della spalla, ovvero l'omero, la clavicola e la scapola, dove, sulla sua parte piatta detta glena, poggia la testa dell'omero. Questa parte è protetta dalla capsula, un tessuto, molto resistente, lubrificato con un liquido sinoviale per permettere un facile movimento dell'articolazione. Ed è proprio questo punto ad essere colpito nel caso della spalla congelata. La capsula viene interessata da un ispessimento che restringe lo spazio disponibile alla lubrificazione, creando del tessuto supplementare chiamato aderenza. Il nome di spalla congelata deriva dal fatto che l'articolazione si blocca, totalmente impedita nel movimento.

La capsulite adesiva è più frequente nel sesso femminile, in un'età compresa fra i 35 e i 50 anni e si associa spesso a malattie metaboliche (diabete o iper/ipotoroidismo); si pensa anche che possa essere collegata a problemi autoimmuni, ma i ricercatori non hanno ancora scoperto perché questa patologia colpisca alcune persone piuttosto che altre

#### Quali sono i sintomi della capsulite adesiva della spalla?

La capsulite adesiva si manifesta solitamente in maniera progressiva:

- Nella prima fase, ( detta di congelamento ) i movimenti dell'articolazione sono molto dolorosi, ma possibili, mentre il raggio dei movimenti si riduce gradualmente. Questa fase dura in media fra i due e i nove mesi.
- La seconda fase ( spalla congelata ) è caratterizzata da una leggera riduzione del dolore, accompagnata da una notevole diminuzione del raggio di movimenti possibili, per un periodo fra i quattro e i nove mesi.

- La fase successiva, ( detta di scongelamento ), vede un nuovo ampliamento delle possibilità di movimento dell'articolazione, fino al recupero, che può essere totale o solo parziale. Questa fase può durare fra i sei mesi e i due anni.

Poiché non sono noti fattori di rischio prevenibili, non esiste una vera forma di prevenzione.

#### Diagnosi

L'esame fisico è solitamente sufficiente per effettuare la diagnosi di capsulite adesiva. Il medico verifica la mobilità dell'articolazione e la possibilità di compiere determinati movimenti. La risonanza magnetica e la radiografia possono essere utili a escludere che i sintomi derivino da condizioni differenti.

#### La terapia

Quando si è affetti da spalla congelata, i tempi per la terapia possono essere molto lunghi, e alcuni pazienti sono guariti anche in tre anni. Generalmente non servono interventi chirurgici per guarire dalla spalla congelata, e questi coinvolgono solo il 10% dei malati.

Per la terapia non invasiva senza chirurgia, vengono somministrati dei medicinali anti-infiammatori non steroidei contro il gonfiore e il dolore. Nella spalla si può iniettare del cortisone per combattere le infiammazioni, ad eccezione dei pazienti malati di diabete.

Sicuramente il malato deve fare molta fisioterapia con degli specialisti, per aiutare la spalla a riprendere i normali movimenti. Si tratta di stretching passivo, rotazione della spalla, flessioni specifiche che saranno seguiti dal fisioterapista.

Nei casi più gravi, quelli che la terapia non invasiva non riesce a curare, si deve ricorrere all'intervento chirurgico, che prevede un allungamento ed un rilascio della capsula. Si tratta di un intervento di artroscopia alla spalla che inserisce dei piccoli strumenti al fine di attuare la procedura.

L'intervento chirurgico deve essere sempre seguito da un periodo di circa 2 o 3 mesi di fisioterapia di recupero che ricalca quanto viene fatto nella terapia non invasiva. Nei diabetici è stata rilevata una certa percentuale di ricaduta.

**Quindi NON MOLLARE .....NOI CI SIAMO!**