

cryo e shock termico



UNO STRUMENTO INNOVATIVO PER UNA METODICA DI SUCCESSO

Un potentissimo antinfiammatorio senza effetti collaterali

In Italia la crioterapia è ancora poco nota e applicata. «È un trattamento medico efficace per diversi sintomi e patologie, come dimostra la letteratura scientifica in materia. Il trattamento si basa sulla terapia del freddo e, semplificando, non è altro che un potentissimo antinfiammatorio senza effetti collaterali. È facile da attuare e sicura se effettuata localmente da personale sanitario qualificato.

Applicazioni locali

È importante sottolineare che stiamo parlando di una metodica ad applicazione locale, eseguita manualmente da un fisioterapista o medico, con temperature che vanno dai + 8° ai -18°. Una evoluzione dedicata ad un'ampia platea di persone portatrici di svariate patologie in cui il dolore e/o l'infiammazione sono le manifestazioni più eclatanti. NON SI TRATTA delle cosiddette criosaune o criocamere, camere in cui il paziente viene immerso totalmente a temperature tra i -60° ed i -130°C. Queste ultime, se possono avere un'applicazione, con grandi precauzioni e tanti possibili effetti collaterali, vengono effettuate solo a persone selezionate, in perfetta forma e di fatto utilizzate solo da sportivi professionisti, sotto stretto controllo medico.

Evidenze cliniche

Rilevanze cliniche ci sono, certo, ma siamo ancora lontani dall'aver studi e ricerche scientifiche, per una metodica comunque molto semplice. Per una serie di motivi: «Non esistono trial clinici randomizzati. Manca poi una standardizzazione dei protocolli di crioterapia e abbiamo un'eterogeneità troppo grande nelle caratteristiche antropometriche dei pazienti analizzati nei vari studi». Ma «dal punto di vista clinico invece l'evidenza c'è: la crioterapia riduce il dolore e lo status pro-infiammatorio, migliora la qualità della vita dei pazienti in una serie di patologie, per diversi mesi dalla conclusione del trattamento». Si tratta di una metodica giovane. Lo spettro di trattamento è ampio. «Le indicazioni variano moltissimo: dal dolore articolare od al back pain o al dolore a livello di colonna da artrosi o da rigidità muscolare, alle patologie infiammatorie, ai traumi o al sovraccarico muscolare e tendineo e poi tutta una serie di patologie infiammatorie, auto-infiammatorie e autoimmuni. Giusto per citarne qualcuna, la psoriasi e l'artropatia psoriasica, le poliartriti, le paresi e le contratture spastiche, la fibromialgia, la dermatite atopica, fino alla sclerosi multipla».

Dispositivo indispensabile per qualsiasi ambulatorio fisioterapico

L'utilizzo del freddo in Fisioterapia riveste un ruolo fondamentale, forse ancor più della termoterapia per la quale ciascun ambulatorio investe mediamente gran parte del proprio budget rivolto alle apparecchiature elettromedicali. Si pensi alle radar, alla tecarterapia, agli ultrasuoni; tutti mezzi in grado di sprigionare calore esogeno e/o endogeno. Quando, pensando bene alle patologie trattate in un tipico ambulatorio fisioterapico, la stragrande maggioranza di esse riguarda e/o si manifesta con infiammazione e dolore. E la risposta storicamente e inopinabilmente più appropriata in ambo due le manifestazioni fisiologiche del corpo umano è il freddo! Per tale motivo, oggi, se è corretto disporre di apparecchiature termoterapiche, è altresì indispensabile poter essere in grado di effettuare trattamenti crioterapici. Il freddo, quello erogato in modo controllato, profondo, stabile, intenso da un vero e proprio dispositivo elettromedicale, e non quello procurato attraverso la borsa di ghiaccio, costituisce il principale ed indispensabile approccio per ridurre l'infiammazione, l'edema ed il dolore in modo tempestivo. Tutto ciò in modo privo di effetti collaterali. Una volta sedato il dolore, ridotta l'infiammazione e l'edema, il terapeuta potrà intervenire con tutta la sua professionalità ed a seconda dei casi, utilizzare la fisioterapia manuale e/o quella strumentale.

Pratica antichissima, quella del freddo, se lo stesso Ippocrate padre della medicina prescriveva il trattamento con acqua fredda per il dolore e le infiammazioni. A distanza di due millenni, è curioso registrare - come ha fatto una revisione della letteratura del 2007, pubblicata su Emergency Medicine Journal - che in effetti l'80% dei medici prescrive la crioterapia per il trattamento sintomatico di traumi e di patologie dei tessuti molli. Ma lo fa per lo più in base all'esperienza (50% dei casi) o al senso comune (30%) e solo nel 17% dei casi fondando la scelta su un ragionamento scientifico.

Come si svolge una seduta?

Il dispositivo è dotato di un manipolo che viene tenuto in mano dall'operatore sanitario, il quale applica la parte terminale del manipolo stesso sulla sede della patologia, là dove viene riscontrata l'infiammazione e/o il dolore riferito dal paziente.

La temperatura criogena viene regolata in funzione di diversi fattori, tra cui il tipo di patologia, lo stato (acuto o cronico), l'obiettivo terapeutico, l'età del paziente, la durata del trattamento. Quest'ultimo di solito ha durate comprese tra i 5 ed 15 min.

Il nostro corpo al freddo

Cosa succede al corpo in una condizione criogenica? Il meccanismo di difesa innescato per contrastare il freddo, stimola la circolazione sanguigna, il sistema endocrino, il sistema immunitario e il sistema nervoso centrale con proprietà antinfiammatorie, analgesiche, antidolorifiche, anti-metaboliche e antidepressive. «Il freddo determina il rilascio di acetilcolina e noradrenalina dai neuroni del sistema simpatico che vanno a inibire a livello di sistema immunitario il fattore di trascrizione NF-kB, cioè il centro dell'infiammazione — entra nel dettaglio Lombardi —. Così vengono bloccati anche i mediatori infiammatori "a valle" e la produzione di radicali liberi e di molecole di adesione (le proteine collocate sulla superficie cellulare, ndr) che attivano la fuoriuscita dei globuli bianchi nei tessuti e quindi la produzione in loco dello stimolo infiammatorio. Inoltre il freddo provoca una vasocostrizione e quindi limita l'infiammazione e inibisce direttamente gli enzimi coinvolti nella distruzione dei tessuti, fenomeno comune a tutti i processi infiammatori».

cryo e shock termico

Quando impiegare anche il caldo?

La parte termica viene efficacemente utilizzata per creare lo shock-termico, creando escursioni importanti e repentine tra caldo e freddo, ove la parte criogena costituisce la parte preponderante del trattamento, mentre la parte termica è quella necessaria per creare lo shock e dare adito a tutte quelle positive interazioni che abbiamo sopra descritto come appartenenti al freddo.

Quante sedute?

Gli effetti sono riscontrabili sin dalla prima seduta: riduzione del dolore, riduzione dell'edema, ma generalmente occorrono dalle 5- alle 8 sedute per stabilizzare gli effetti. E' possibile eseguire terapie con cadenza quotidiana. Pertanto, in una/due settimane il trattamento si esaurisce.

Alcune controindicazioni

Anche per la crioterapia sono state individuate però alcune controindicazioni. Oltre allo stato febbrile, valvulopatie e scompenso cardiaco, claustrofobia severa, bisogna stare attenti a precedenti paralisi a frigore al nervo facciale; malattia di Raynaud e a ipotiroidismo non corretto da trattamento farmacologico. La terapia è sconsigliata anche in caso di trombosi agli arti inferiori, neoplasie, insufficienza respiratoria severa e infezioni acute respiratorie.

È molto utilizzata negli infortuni e nel recupero da affaticamento

Nel nostro Paese, la crioterapia è utilizzata oggi in ambito sportivo per il trattamento degli infortuni, il recupero da affaticamento muscolare e il miglioramento del benessere fisico.

La crioterapia è impiegata anche in Medicina Estetica?

L'impiego in medicina estetica si riferisce agli studi condotti da alcuni ricercatori statunitensi che hanno appurato che l'abbassamento della temperatura a livello delle cellule adipose fino a far loro raggiungere i 12° circa, ne comporta la "necrotizzazione" (una sorta di cosiddetta "morte cellulare"). Le cellule di grasso così necrotizzate, grazie ai processi di drenaggio fisiologico e/o indotti (mediante metodiche manuali e/o strumentali, come la tecarterapia, la presso, altro), vengono evacuate per via naturale.

È una metodica definitiva?

La metodica consente effettivamente di ridurre le cellule adipose a livello locale (cioè là dove è stato praticato il trattamento). La riformazione del grasso in quelle zone dipende dalle condizioni soggettive del paziente, dal suo metabolismo, dal suo comportamento dietetico, di movimento. Quindi, in sintesi la metodica è definitiva nei limiti del ripristino delle condizioni fisiologiche, dietetiche, comportamentali del paziente trattato.

Quante sedute?

Sin dalla prima seduta in ambito estetico si ha quanto meno un miglioramento dell'aspetto estetico della pelle, una migliore tonificazione ed a volte, nei casi più eclatanti, anche una vera e propria riduzione di volume. Ma i risultati cominciano a diventare stabili a partire dalla terza/quarta seduta. Importante è individuare una zona e concentrarsi su quella, senza spaziare, sia per questioni di tempo, sia per questioni di opportunità terapeutiche.

Si consiglia di effettuare un trattamento a settimana, seguito nella stessa giornata od anche in giornate diverse da un drenaggio.