

PASSEGGIARE IN LEGGEREZZA

di Irene Conte

Come rendere le escursioni estive comode e sicure: i consigli dei dottori Benotto e Cascino della LOA



Dottor Diego Benotto e dottor Camillo Cascino



Passeggiate all'aria aperta, escursioni in montagna, camminate sul lungo mare. L'estate porta con sé tanta voglia di esplorare, di viaggiare e spesso a fine giornata le nostre gambe affaticate implorano pietà. Come ovviare a questo problema? Ce ne parlano il dottor Diego Benotto e il dottor Camillo Cascino di **LOA Ortopedia**.

LA PREVENZIONE

“Prevenire è meglio che curare” recita il celeberrimo adagio ed è validissimo anche per quanto riguarda il tempo libero; infatti, onde evitare traumi durante le camminate, è consigliabile effettuare alcune valutazioni, tra cui quella della morfologia del piede e quella relativa alla propria postura. In particolare, LOA offre i servizi di:

- video-analisi del passo e della corsa con treadmill baropodografico
- analisi morfologica del piede 2D e 3D
- esame morfologico del corpo Body 3D reconstruction.

"PREVENIRE
È MEGLIO CHE CURARE"

CALZATURE COMODE

Sempre a livello preventivo, ci si può affidare a dei plantari, che possono anche essere usati come mezzo per il miglioramento della performance e dunque contro l'affaticamento oppure come strumento curativo qualora si ravvisino già dei problemi durante la deambulazione.

A questo proposito, è molto importante anche parlare delle calzature. Quelle che propone LOA, oltre a essere predisposte per un eventuale plantare, hanno alte caratteristiche di comfort, pur mantenendo gli standard estetici. In particolare, risulta molto confortevole la calzatura ovvero il volume interno (che non dipende dal numero), che, se nelle comuni scarpe ha un valore medio di 7, qui va da 9 a 15. Inoltre, queste scarpe assicurano un'altezza corretta tra tacco e avampiede in modo tale da favorire il mantenimento del baricentro e donando quindi maggiore stabilità.

I TUTORI

Per un'ulteriore tutela dei movimenti quando ci si muove, per chi ha problemi articolari, vi sono tutori e ortesi:

- cavigliere, per problemi articolari alla caviglia
- ginocchiere, per problemi articolari al ginocchio
- ortesi spinali (busti, bustini...) per problemi alla schiena



Ginocchiera ortopedica

L.O.A. ORTOPEDIA

C.so Venezia 67, Asti
0141 480149 | 329 6376375

C.so Europa 27, Alba
0173 471248

info@ortopedialoa.it
ortopedialoa.it

