LA SALUTE A PESARO

Magazine



SCREENING PROSTATA

ECOGRAFIA & PREVENZIONE

PREVENZIONE "MAL DI SCHIENA"

PREVENZIONE DEL MELANOMA

N. III 2024

0721.33958

FISIORADI
MEDICAL CENTER

INDEX

04
PREVENIRE
Paolo Pagnini

08
SCREENING PROSTATA
Dr. Matteo Tallè

10
ECOGRAFIA & PREVENZIONE
Dr. Fabrizio Balzi

12
POLIAMBULATORIO

14
PREVENZIONE "MAL DI SCHIENA"
Dr. Aljon Sharka
Dr. Stefano Lavanna

16
LA PREVENZIONE DEL MELANOMA
Dr. Fabrizio Podeschi

18
MAURIZIO RADI RISPONDE

22
FONDO SANITARIO INTEGRATIVO



10



18



20



14



08

Benvenuti a “La Salute a Pesaro”, il magazine di Fisioradi Medical Center specializzato in diagnostica, servizi poliambulatoriali, fisioterapia e riabilitazione. L’obiettivo di questo magazine è fornire informazioni accurate e aggiornate sulla salute e il benessere.

In ogni edizione, troverete articoli redatti da specialisti di diverse discipline mediche, che condivideranno le ultime novità e ricerche in campo sanitario, oltre a preziosi consigli pratici per il mantenimento della salute quotidiana. Tratteremo una vasta gamma di argomenti, dalle tecniche innovative di diagnosi precoce alle migliori pratiche di riabilitazione fisica, e suggerimenti su come gestire al meglio il proprio benessere psicofisico.

Il nostro centro medico si distingue per l’attenzione alla persona e per l’approccio integrato e multidisciplinare che ci permette di offrire cure personalizzate ed efficaci. Grazie alla collaborazione tra medici, fisioterapisti e altri professionisti della salute, siamo in grado di affrontare ogni problema con competenza e dedizione, garantendo un percorso di cura completo e coordinato.

Vi invitiamo a esplorare le pagine di “La Salute a Pesaro” per aiutarvi a raggiungere e mantenere uno stato ottimale di ben-essere e salute. Buona lettura!

di **MAURIZIO RADI**

LA SALUTE A PESARO Magazine

La Salute a Pesaro Magazine
Via Lambro, 15 61121-Pesaro | T.0721.33958
www.fisioradi.it | segreteria@fisioradi.it

Anno 2024 N.3
periodico quadrimestrale
Iscritto al n.2 del registro dei periodici
del tribunale di Pesaro
Distribuito gratuitamente nella provincia
di Pesaro e Urbino

Direttore Responsabile: *Paolo Pagnini*
Caporedattore: *Maurizio Radi*
Coordinamento redazionale: *Laura Mancini*
Impaginazione e grafica: *Eleonora Gennari*
Stampa: *Ideostampa litografia serigrafia digitale, Colli al Metauro (PU)*

PREVENIRE.

Prevenire è una attitudine.
È quel gesto a metà tra il consapevole e l'automatico che ti fa controllare se hai in tasca le chiavi prima di uscire di casa.
È un'indole, una sensibilità che si può avere innata o acquisire.
È indubitabilmente una buona pratica (come si dice oggi), di quelle che risolvono in anticipo tanti problemi che potrebbero insorgere e complicarci la vita, e che invece preveniamo, appunto, riuscendo in molti casi ad evitare proprio che si presentino.
Con la massima attenzione a non cedere alla trappola della preoccupazione, la prevenzione ci aiuta a vivere meglio, in molti ambiti della nostra quotidianità. In particolare, per tutto quanto attiene alla salute, è ormai alleato imprescindibile.
La prevenzione è dunque un'idea, prima ancora che una azione.
Ma poi bisogna agire. Arriva il momento in cui, dall'idea della prevenzione si deve passare a quella dell'azione.
La prevenzione si basa sui dati, ed è necessario affidarsi a chi, quei dati, è in grado di rilevarli prima e metterli a disposizione poi di chi saprà valutarli. Ecco perché la sinergia tra la miglior tecnologia oggi disponibile e le migliori professionalità diventa elemento fondamentale per trasformare l'idea di prevenzione in strumento reale di preservazione di un ottimale stato di salute.

Ottobre, e in generale l'autunno, è da sempre il periodo dei buoni propositi. Dopo gli stress estivi è il tempo giusto per occuparsi della nostra "macchina biologica". Un citatissimo ammonimento recita "prevenire è meglio che curare" e questo è il momento più indicato per controllare, riorganizzare e riarmonizzare le diverse componenti del nostro organismo.

Fisioradi Medical Center è pronto ad affiancare ogni progetto di prevenzione:

- prevenzione uomo
- prevenzione donna

Potendo contare sulle migliori e più aggiornate attrezzature messe a disposizione dalla attuale tecnologia biomedica e sulle migliori figure professionali del territorio, Fisioradi Medical Center è da subito e da sempre a disposizione dei suoi pazienti, non solo per fronteggiare ogni esigenza legata all'insorgere di patologie e problematiche di natura fisica e fisiologica, ma, appunto per concordare e coordinare programmi di prevenzione individuale, con l'obiettivo concreto di preservare e, se necessario migliorare la qualità della vita, con benefici riverberi sul benessere dell'intera società.
In questo numero tutto da leggere di "La Salute a Pesaro", i professionisti di Fisioradi Medical Center si mettono a disposizione per descrivere e approfondire tecnologie e tecniche di prevenzione adottabili nelle loro singole specializzazioni.

Paolo Pagnini





www.arturomancini.it

arturo mancini s.r.l.
Cento Anni di Ferro

SHOWROOM FANO / PESARO / CATTOLICA: t. 0721 4211

Siderurgia · Ferramenta · Edilizia · Termoidraulica · Arredo bagno

PREVENZIONE ad ogni ETÀ

Ad ogni età il suo check-up annuale.
Ecco una tabella per ricordarsi quali sono i controlli da eseguire per la salute e la prevenzione del proprio corpo

1 fino a 20 anni

*con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita



Visita oculistica
1 volta*



Visita ortopedica
1 volta*



Visita andrologica
1 volta*



Visita ginecologica
1 volta*

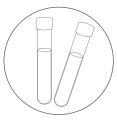
2 da i 20 a i 40 anni

*con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita

**con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita, della familiarità, della storia personale (in particolare dei fattori di rischio)



Visita oculistica
1 volta all'anno*



Esame del sangue e delle urine
1 volta all'anno



Visita cardiologica
1 volta**



Visita ginecologica
1 volta all'anno*



ECG sotto sforzo
1 volta**



Visita dermatologica con mappatura dei nei
1 volta all'anno*



Pap test e HPV test
PAP test ogni anno;
HPV test se non vaccinati, ogni 1-3 anni a seconda del quadro ginecologico



Visita senologica ed ecografia mammaria
1 volta ogni 2 anni**



Visita urologica
1 volta all'anno*

3 over 40 anni

*con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita

**con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita, della familiarità, della storia personale (in particolare dei fattori di rischio)



Visita oculistica
1 volta all'anno*



Esame del sangue e delle urine
1 volta all'anno



Visita cardiologica
1 volta**



MOC per la densitometria ossea
ogni 12 /18 mesi



Visita ginecologica
1 volta all'anno*



TAC cuore (calcium score)
1 volta**



Visita dermatologica con mappatura dei nei
1 volta all'anno*



Esami del PSA
1 volta all'anno*



Pap test e HPV test
PAP test ogni anno;
HPV test se non vaccinati, ogni 1-3 anni a seconda del quadro ginecologico



Visita senologica, ecografia e mammografia
1 volta all'anno**



Visita urologica
1 volta all'anno**



1. *Non fumare*
Non consumare nessuna forma di tabacco

2. *Vivi in ambienti liberi dal fumo*
Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo sul tuo posto di lavoro.

3. *Controlla il tuo peso*
Attivati per mantenere un peso sano

4. *Fai attività fisica*
Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto

5. *Segui una dieta sana*
Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura, limita i cibi ad elevato contenuto calorico, evita le carni conservate

6. *Limita gli alcolici*
Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo. Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici

7. *Proteggiti dal sole*
Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini. Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.

8. *Segui le norme di sicurezza sul lavoro*
Osserva scrupolosamente le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.

9. *Non esporti al radon*
Accerta di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon presenti in casa. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon

10. *Allatta al seno e limita la Tos. Per le donne*
L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino. La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro.

11. *Vaccina i tuoi figli*
Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:
l'epatite B (per i neonati)
il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).

12. *Segui programmi di screening*
Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:
dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne)
del collo dell'utero (donne).

Fonte https://www.iarc.who.int/

Screening prostata

La prostata è una ghiandola che si trova sotto la vescica, nella basso addome ed ha un ruolo cruciale per la fertilità maschile; infatti, è l'organo che permette ad un uomo di fare i figli , poiché deputata a produrre la parte liquida dello sperma, che funge da supporto e nutrizione degli spermatozoi.
In Italia il cancro della prostata (CP) è la prima forma di neoplasia maschile, con più di

40.000

nuovi casi all'anno, il

18,5% del totale dei tumori.

È anche la **3ª** neoplasia per mortalità, con **7.460** decessi nell'ultimo anno.



Cosa serve per effettuare un efficace screening urologico?

Questi numeri danno l'idea di che *ruolo cruciale* abbia lo *screening per il tumore prostatico* e che impatto socio-economico-culturale questo tema rappresenti. A differenza di altre neoplasia, tuttavia, non esistono fattori di rischio "forti" per il tumore prostatico. Sappiamo che sicuramente un ruolo preponderante è rappresentato dall'età (il tumore è molto raro sotto i 50 anni) e dalla familiarità; avere un parente di primo grado che ha avuto tumore prostatico aumentata di un 10-15 % il rischio di sviluppare tale neoplasia. Altri fattori di rischio, meno impattanti, sono l'obesità, la dieta (soprattutto il consumo di carni rosse), l'etnia africana e l'infiammazione cronica ghiandolare, che ha un ruolo anche nello sviluppo dell'Iperplasia Prostatica Benigna. Non potendo effettuare un'importante prevenzione primaria, ovvero eliminando i fattori di rischio, è fondamentale la prevenzione secondaria del tumore prostatico, attraverso lo screening effettuato con l'Urologo.

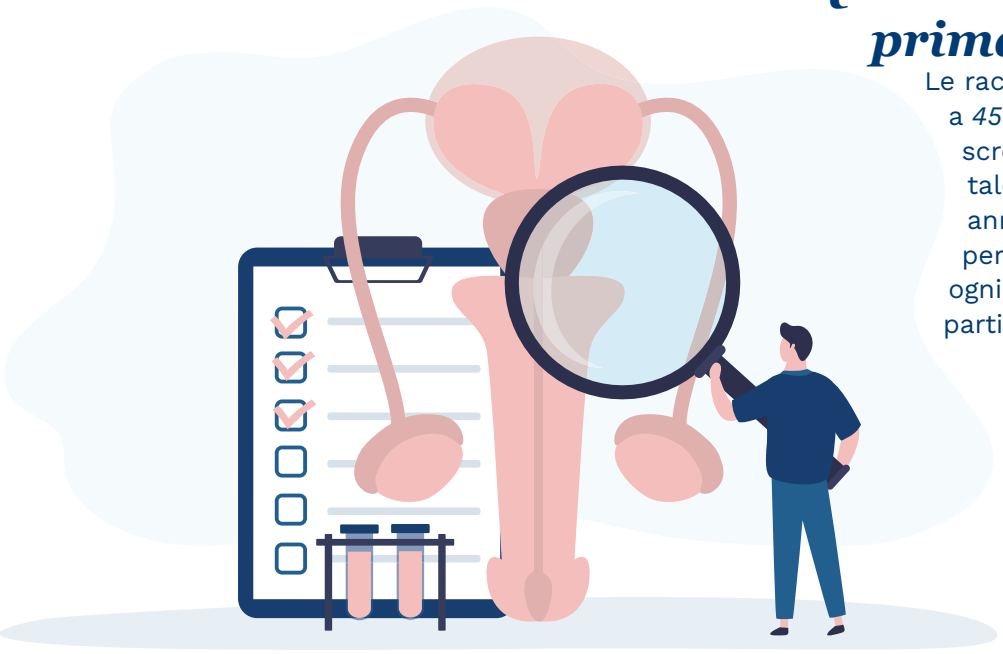
2 sono gli step fondamentali:

- il PSA
- la visita urologica

Il *PSA* è un semplice esame del sangue, che si può chiedere di inserire nelle analisi di routine al proprio Medico Curante. Questo antigene (PSA sta per Antigene Prostatico Specifico) ha dei valori di riferimento e può aumentare per tre condizioni patologiche della ghiandola: *infiammazione*, *ingrossamento* o *tumore*. Sarà compito dell'Urologo dirimere tra queste eventualità e comprendere quando sono necessari ulteriori indagini.
La *visita Urologica* è l'altro momento fondamentale dello screening: al colloquio lo Specialista raccoglie la vostra anamnesi, indagherà eventuale familiarità e le vostre abitudini urinarie. Successivamente effettuerà un'esplorazione rettale per "palpare" la prostata, la quale, soprattutto nella porzione periferica più esplorabile, sviluppa più frequentemente neoplasia. La visita può essere completata da un'ecografia transrettale o sovrapubica, che fornisce inoltre importanti informazioni sul volume e la morfologia della prostata. Se l'Urologo lo riterrà necessario, ad oggi è disponibile la *Risonanza Magnetica Multiparametrica della Prostata*, esame di secondo livello che ha elevata precisione nell'individuare neoplasie prostatiche, anche in fase iniziale. A seguire, se il sospetto è fondato, si dovrà ricorrere alla *biopsia prostatica*, che effettua sempre l'Urologo. E' raccomandato farsi consigliare sempre dallo Specialista per l'esecuzione di questi esami, per non cadere in errori di intepretazione e creare ansie ingiustificate; o anche per non sottovalutare quadri che meritano attenzione particolare, ma non subito intuibili.

Quando sottoporsi alla prima visita urologica?

Le raccomandazioni attuali stabiliscono a *45 anni* l'età per la prima visita di screening; in caso sussista familiarità, tale età può essere anticipata a 40 anni. Sarà poi l'Urologo a stabilire la periodicità dei controlli, generalmente ogni 2-3 anni se non ci sono sospetti particolari o problematiche subentranti.



Articolo a cura di :
Dr. Matteo Tallè

Ecografia & prevenzione



L'ecografia è uno strumento diagnostico molto utile nella prevenzione di numerose malattie, grazie alla sua capacità di fornire immagini dettagliate dei tessuti e degli organi interni in modo non invasivo e senza radiazioni. Inoltre è di facile reperibilità ed ha un costo relativamente basso.
Ecco alcuni ambiti principali in cui l'ecografia viene utilizzata a scopo preventivo:

1. Screening del tumore al seno
2. Prevenzione cardiovascolare
3. Prevenzione nelle malattie tiroidee
4. Prev delle urog

1. Screening del tumore al seno

L'ecografia mammaria viene utilizzata come esame complementare alla mammografia per individuare lesioni o noduli sospetti nelle donne con tessuto mammario denso o in giovane età, in cui la mammografia può essere meno efficace.

2. Prevenzione cardiovascolare

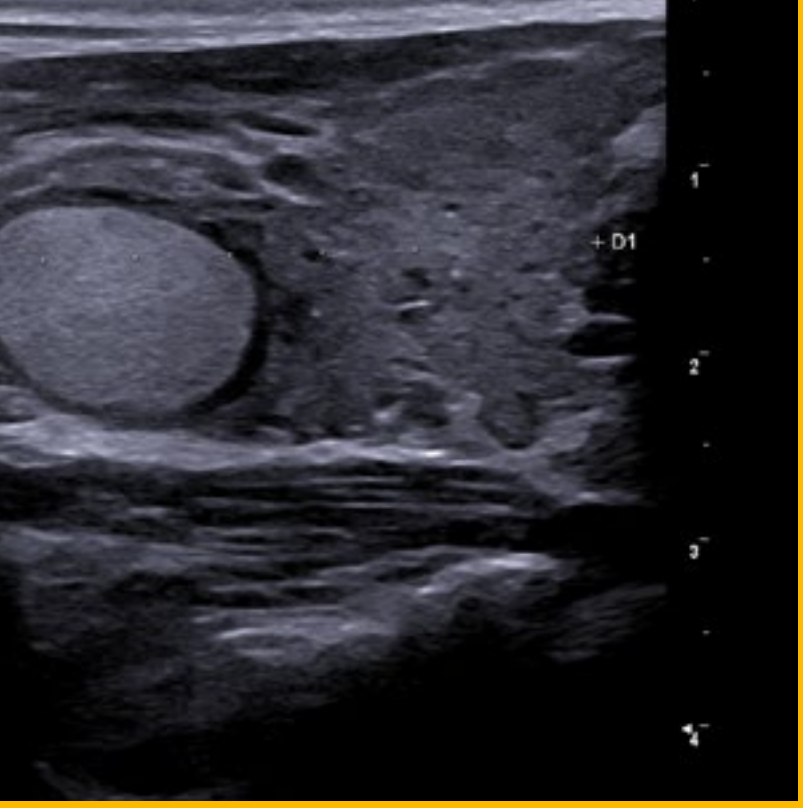
Ecografia carotide: L'ecografia delle arterie carotidi può rilevare la presenza di placche aterosclerotiche, che potrebbero causare ictus o ischemie.
Questo esame può essere fondamentale per identificare soggetti a rischio e prevenire eventi cardiovascolari gravi.

3. Prevenzione nelle malattie tiroidee

L'ecografia della tiroide viene utilizzata per identificare precocemente noduli tiroidei o alterazioni strutturali come tiroiditi grazie alla quale si possono iniziare terapie efficaci.
È spesso utilizzata in combinazione con test di laboratorio specifici.

4. Prevenzione delle patologie urogenitali

- *Ecografia prostatica*
Utilizzata per monitorare l'ingrossamento della prostata e per rilevare segni di tumore prostatico negli uomini, specialmente a partire dai 50 anni.
- *Ecografia testicolare*
Utilizzata per la diagnosi precoce di tumori testicolari , patologie infiammatorie e le torsioni che potrebbero porte alla necrosi del testicolo in poche ore.
- *Ecografia pelvica*
In ambito ginecologico, è usata per la prevenzione di tumori ovarici, fibromi uterini o altre patologie dell'apparato riproduttivo femminile.



Vantaggi dell'ecografia nella prevenzione:

- Non invasiva e senza l'uso di radiazioni ionizzanti.
- Costo contenuto rispetto ad altre tecniche di imaging come la TAC o la risonanza magnetica.
- Può essere ripetuta più volte senza effetti collaterali significativi.
- Offre risultati immediati, facilitando un'azione preventiva tempestiva.

Conclusione

In conclusione, l'uso dell'ecografia per la prevenzione può migliorare la diagnosi precoce e la gestione delle malattie, riducendo la morbilità e la mortalità associate a molte condizioni.

Articolo a cura di :
Dr. Fabrizio Balzi



4.
venzione
e patologie
genitali

5.
Prevenzione
delle patologie
addominali

5. Prevenzione delle patologie addominali

L'ecografia epatica permette di rilevare steatosi epatica (fegato grasso), fibrosi, cirrosi o tumori, offrendo una valutazione utile soprattutto nei pazienti a rischio per alcolismo o malattie metaboliche come il diabete.
L'ecografia dell'addome consente di identificare precocemente patologie come calcoli biliari, aneurismi dell'aorta addominale o tumori renali. È anche usata nel monitoraggio delle malattie infiammatorie intestinali e per identificare alterazioni a carico del pancreas o della milza.

G.R.M. SAS di BATTISTONI LUCA & C.
Via del Commercio, n.9 – 61032 – FANO – PU
Codice Fiscale / P.Iva 01446730416
Tel.0721-743051 – Fax: 0721-743979

INSTALLAZIONE E ASSISTENZA IMPIANTI:
- Caldaie gas e gasolio
- Centrali Termiche
- Impianti elettrici
- Impianti condizionamento
- Pannelli solare/termico e fotovoltaico

POLIAMB

FISIORADI MEDICAL CENTER, È UN CENTRO POLISPECIALISTICO
CHE COINVOLGE ALCUNI TRA I MIGLIORI MEDICI E CONSULENTI DEL CENTRO ITALIA.



AGOPUNTURA
Dr.ssa AGNESE FIORELLI
Medico Chirurgo
Specialista in Agopuntura

CARDIOLOGIA
Dr.ssa SIMONA BOARIN
Medico Chirurgo
Specialista in Cardiologia
ECG - Ecocardio - Ecodoppler
TEST ergometrico

Dr. GINO DURONIO
Medico Chirurgo
Specialista in Cardiologia
ECG - Ecocardio - Ecodoppler
TEST ergometrico

Dr. ANGELO SQUERI
Medico Chirurgo
Specialista in Cardiologia
ECG - Ecocardio - Ecodoppler-
TEST ergometrico
Responsabile U.O. di Cardiologia
Maria Cecilia Hospital

CHIRURGIA GENERALE
Dr. FILIPPO PIERANGELI
Medico Chirurgo
Specialista in Chirurgia Generale
Addominale e Proctologica
Specialista in Chirurgia Bariatrica

CHIRURGIA VASCOLARE
Dr. GIULIO BOSCARINO
Medico Chirurgo
Specialista in Chirurgia Vascolare
Esperto in Chirurgia Bariatrica (SICOB)
Esperto in Medicina e Chirurgia Estetica

DERMATOLOGIA
Dr. MASSIMO MORRI
Medico Chirurgo
Specialista in Dermatologia
e Venereologia

Dr. FABRIZIO PODESCHI
Medico Chirurgo
Specialista in Dermatologia
e Venereologia

DIAGNOSTICA
Dr. FABRIZIO BALZI
Medico Chirurgo
Specialista in Radiodiagnostica

Dr. GIOVANNI CONSALVO TRAINA
Medico Chirurgo
Specialista in Radiodiagnostica
Esperto in Radiologia Senologica

Dr. ROBERTO ESPOSITO
Medico Chirurgo
Specialista in Radiodiagnostica
Neuroradiologo

Dr.ssa ERICA MAFFEI
Medico Chirurgo
Specialista in Radiodiagnostica e
Radiologia Interventistica
Esperta di Tac e Rm cuore

Prof. CARLO MASCIOCCHI
Medico Chirurgo
Specialista in Radiodiagnostica

DIETISTA-NUTRIZIONISTA
Dr. ANDREA BUCCARINI
Biologo Nutrizionista
Nutrizionista Clinico
Esperto in Nutrizione Sportiva

EMATOLOGIA
Dr. MARINO BRUNORI
Medico Chirurgo
Specialista in Ematologia

ENDOCRINOLOGIA
Dr.ssa LUCIA MINGOLLA
Medico Chirurgo PhD
Specialista in Endocrinologia
Diabetologia e Malattie del Metabolismo

FISIATRIA
Dr. PAOLO LAZZARI
Medico Chirurgo
Specialista in Fisiatria

GASTROENTEROLOGIA
Dr.ssa MARIA EUGENIA MINARDI
Medico Chirurgo
Specialista in Gastroenterologia ed
Endoscopia Digestiva

GINECOLOGIA
Dr. PAOLO PERRELLA
Medico Chirurgo
Specialista in Ginecologia
Specialista in Fisiopatologia della
Riproduzione

MAXILLO-FACCIALE
Dr. MATTEO CASADEI
Medico Chirurgo
Specialista in Chirurgia Maxillo-Facciale
Medicina e Chirurgia Estetica

MEDICINA DELLO SPORT
Dr. VITTORIO GEMMELLARO
Medico Chirurgo
Specialista in Medicina dello Sport

MEDICINA LEGALE
Dr. LUCA ARCANGELI
Medico Chirurgo
Specialista in Medicina Legale

NEUROCHIRURGIA
Dr. EMILIANO AGOSTINI
Medico Chirurgo
Specialista in Neurochirurgia
Specialista Ossigeno Ozono Terapia

Dr.ssa ILARIA BARNI
Medico Chirurgo
Specialista in Neurochirurgia
Specialista Ossigeno Ozono Terapia

Dr. IGNAZIO BORGHESI
Medico Chirurgo
Specialista in Neurochirurgia
Responsabile U.O. di Neurochirurgia
Maria Cecilia Hospital

Dr. MASSIMILIANO PULIDORI
Medico Chirurgo
Specialista in Neurochirurgia
Specialista in Chirurgia Vertebrale
Specialista in Ossigeno Ozono Terapia



ULATORIO

UN SERVIZIO DI VISITE ORGANIZZATO
SU APPUNTAMENTO
CHE SI DISTINGUE PER COSTANZA E PUNTUALITÀ.

NEUROLOGIA

Dr. MAURIZIO FRONZONI
Medico Chirurgo
Specialista in Neurologia

Dr. GUIDO NICOLA PROLOGO
Medico Chirurgo
Specialista in Neurologia Elettromiografia

OCULISTICA

Dr. LUCA BRANDI
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica ed Oftalmologia

Dr.ssa VERONICA FORLANI
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica ed Oftalmologia

Dr. DAVIDE MONTEDURO
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica ed Oftalmologia

Dr. ANDREA RODEZNO
Medico Chirurgo
Specialista in Oculistica ed Oftalmologia

ORTOTTICA

Dr. DAVIDE CACCIATORE
Ortottista Assistente Oftalmologico

Dr. MARCO UMBERTI
Ortottista Assistente Oftalmologico

ONCOLOGIA

Dr. SEBASTIANO CALPONA
Medico Chirurgo
Specialista in Oncologia
Referente Percorso Salute dell'Osso
IRST-IRCCS "Dino Amadori"
Referente dei Tumori Testa e Collo

OTORINOLARINGOIATRIA

Dr. GIOVANNI D'AGOSTINO
Medico Chirurgo
Specialista in Otorinolaringoiatria
Specialistica in Chirurgia Cervico-Facciale

ORTOPEDIA PEDIATRICA

Dr.ssa GIADA SALVATORI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista in Ortopedia Pediatrica

ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Dr. MARCO CORZANI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista in Chirurgia del Ginocchio, Piede e Caviglia

Dr. MARCO FRAVISINI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista in Chirurgia del Ginocchio
Traumatologia dello Sport

Dr. RICCARDO LUCHETTI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia
Specialista in Chirurgia della Mano

Dr. ANTONIO PADOLINO
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista Spalla e Gomito

Dr. PAOLO PALADINI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Direttore U.O. Chirurgia Ortopedica della Spalla Romagna
Ospedale Cervesi di Cattolica

Dr. PAOLO RAZZABONI
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Chirurgia Mininvasiva Protesica di Anca
Traumatologia dello Sport

Dr. GIUSEPPE SIRCANA
Medico Chirurgo
Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Specialista Spalla e Gomito

PODOLOGIA

Dr. PAOLO BRUNETTI
Podologo

PSICOLOGIA

Dr.ssa MICAELA UCCHIELLI
Psicologa e Psicoterapeuta

Dr.ssa ERIKA ONORATO
Psicologa e Psicoterapeuta
Esperta in Neuropsicologia Clinica

REUMATOLOGIA

Dr. FERDINANDO SILVERI
Medico Chirurgo
Specialista in Reumatologia

TERAPIA DEL DOLORE

Dr. ROBERTO CARNEVALE
Medico Chirurgo
Specialista in Anestesia e Rianimazione
Specialista in Terapia Antalgica
Terapia del Dolore

Dr. ALESSANDRO INGARDIA
Medico Chirurgo
Specialista in Anestesia e Rianimazione
Specialista in Terapia Antalgica
Terapia del Dolore

UROLOGIA ED ANDROLOGIA

Dr. GAETANO GALLO
Medico Chirurgo
Specialista in Urologia ed Andrologia
Specialista in Chirurgia:
Robotica, Laser e Mininvasiva

Dr. MATTEO TALLÈ
Medico Chirurgo
Specialista in Urologia ed Andrologia
Specialista in Chirurgia:
Robotica, Laser e Mininvasiva

ALTRE SPECIALIZZAZIONI

Avv. VANESSA ARGENTATI
Laurea in Giurisprudenza
Consulenza e Assistenza legale

Dr. FEDERICO DALL'OLIO
Tecnico Ortopedico
Esame Baropodometrico
Esame Baropodometrico del Gesto Sportivo

ALESSANDRO MARIANO
Biomeccanico
Valutazione Biomeccanica del Ciclista

ZICO PIERI
Mental Coach

Dr. FEDERICO SCOTTI
Laureato in Scienze Motorie
Preparatore Atletico Ciclismo

Prevenzione “mal di schiena”

Cosa si intende con “ Mal di schiena”?

Noto come lombalgia, il mal di schiena lombare è il fastidioso dolore alla parte bassa della schiena , nella cosiddetta zona lombare. Acuto o cronico, il mal di schiena lombare è uno tra i disturbi di salute più diffusi nonché uno dei principali motivi per cui le persone vanno dal medico, usano antidolorifici e si assentano dal lavoro. Nel 2018 è stata la causa principale della disabilità globale e ha dominato la classifica per circa 30 anni.

Quant’è comune e chi colpisce?

Il mal di schiena lombare colpisce uomini e donne di qualsiasi età e ceto sociale. Circa 9 persone su 10 possono testimoniare di aver sofferto almeno una volta nella vita di mal di schiena; In un Paese come gli Stati Uniti, il 95% della popolazione ha sofferto di mal di schiena almeno una volta nella vita. Gli esperti dicono che nel nostro paese sono 15 milioni di persone che soffrono di mal di schiena.

Quali possono essere le cause?

- Ernia del disco, protrusione discale e altre discopatie
- Fratture vertebrali (Dopo le fratture vertebrali i mal di schiena sono frequenti)
- Spondilolistesi lombare
- Stenosi spinale
- Posture scorrette durante l’attività lavorativa e vita quotidiana

Il mal di schiena lombare acuto (o lombalgia acuta) è il dolore a carico dell’area lombare insorto in modo brusco e improvviso. Il mal di schiena lombare cronico (o lombalgia cronica), invece, è il dolore ai danni dell’area lombare comparso in modo graduale.

Fattori di rischio

1. Sforzi fisici eccessivi o attività inusuali
2. Sedentarietà e povertà di stimoli motori
3. Obesità
4. Ansia e stress
5. Scarsa qualità del sonno notturno
6. Paura dal movimento (Kinesifobia)
7. Fumo di sigaretta

Quali esami fare per la diagnosi

La diagnosi viene eseguita dal medico specialista che potrebbe essere il neurochirurgo, l’ortopedico o il fisiatra.
Un’analisi delle caratteristiche del mal di schiena e di eventuali sintomi associati è necessaria per capire l’origine e la gravità, per stabilire il corretto protocollo terapeutico.
A completare la valutazione, e su eventuale indicazione del medico stesso, potranno essere abbinati degli esami diagnostici.
Gli esami più utilizzati per distinguere la causa del mal di schiena sono: *radiografia, risonanza magnetica e TAC della colonna lombare*.
Una volta che si è individuata la causa del mal di schiena è importante agire tempestivamente.

Oggi si è sempre più orientati verso un'approccio terapeutico consrvativo. Ci sono però delle condizione dove l'approccio chirurgico è indispensabile. Sarà sempre il medico specialista che darà indicazione quale sarà l'approccio migliore per il paziente.

- Terapia del dolore
- Ozonoterapia
- Assunzione di farmaci non steroidei e steroidei per contrastare il dolore e alleviare l'infiammazione
- Terapia manuale
- Terapia strumentale
- Fisioterapia basata su esercizio terapeutico, stretching, rinforzo muscolare e propriocezione
- Protocollo terapeutico per stabilizzare i risultati ottenuti e mantenere gli effetti nel lungo periodo

Ha un'estrema importanza una corretta diagnosi del medico specialista per la tempestiva messa in atto di un percorso terapeutico su misura.

Prevenzione; È possibile?

In primis è necessaria una precisazione:

"Non è possibile definire un meccanismo di prevenzione standard per ogni soggetto affetto da questo disturbo"

Dopo aver analizzato tutti quelli che sono i fattori di rischio e le potenziali cause, vogliamo porre il focus su una serie di comportamenti ed esercizi che mirano a una prevenzione di questa problematica.

Avete presente quando in campo odontoiatrico andiamo a fare un controllo o addirittura una sede di igiene, per verificare lo stato dei nostri denti? Ecco, andrebbe fatto per ogni regione del nostro corpo e di conseguenza anche per il mal di schiena.

Possiamo suddividere i soggetti in due grandi categorie:

Sedentari

Nel primo gruppo troviamo tutte le persone che non svolgono un'attività fisica con costanza all'interno della loro settimana.

Una persona sedentaria che passa gran parte della sua giornata seduta, talvolta anche in posizioni tutt'altro che corrette, con grande probabilità si troverà a dover rinforzare la propria muscolatura per ritrovare la tonicità perduta.

Non Sedentari

Nel secondo gruppo, quello delle persone non sedentarie che compiono un'attività lavorativa più dispendiosa a livello muscolare e di fatica fisica, dobbiamo individuare quali sono i movimenti più rischiosi e consigliare di prestare attenzione nello svolgimento degli stessi. Infatti, queste persone, sono portate ad eseguire movimenti ripetitivi che creano stress alla colonna e alle articolazioni.

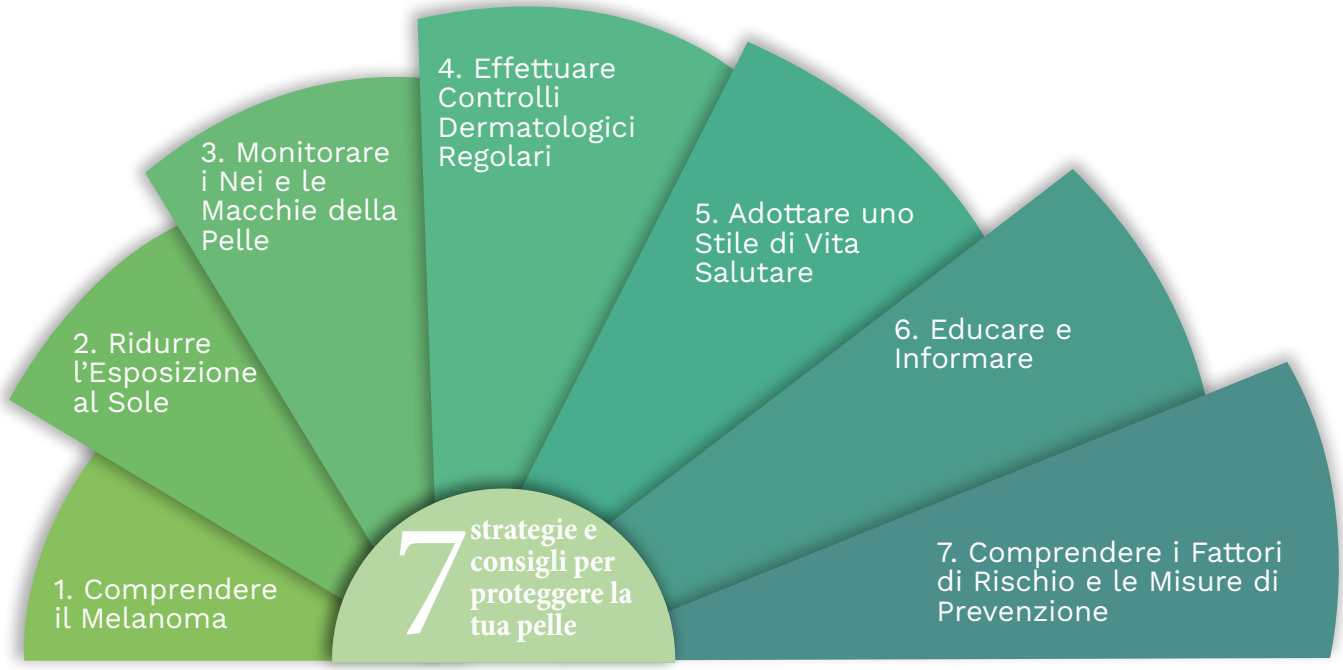
Dobbiamo essere in grado di introdurre degli esercizi che vadano a facilitare la loro attività lavorativa, che mantengano una buona mobilità articolare ed un'elasticità muscolare.

Una volta raggiunto uno stato di benessere, è bene mantenere un programma nel lungo periodo che aiuti a stabilizzare i risultati ottenuti.

Articolo a cura di :
Dr. Aljon Sharka
Dr. Stefano Lavanna



La Prevenzione del Melanoma



Il melanoma, una forma aggressiva di cancro della pelle, è in aumento in molte parti del mondo, rappresentando una preoccupazione crescente per la salute pubblica. La buona notizia è che, sebbene il melanoma possa essere grave, è anche tra i tumori più prevenibili. Adottare strategie efficaci per la prevenzione e la diagnosi precoce può significativamente ridurre il rischio e migliorare i risultati per i pazienti.
Questo articolo esplorerà le misure preventive fondamentali che ognuno di noi può adottare per proteggere la propria pelle e ridurre il rischio di sviluppare il melanoma.

1. Comprendere il Melanoma

Il melanoma si sviluppa nei melanociti, le cellule responsabili della produzione di melanina, il pigmento che dà colore alla pelle. Questo tipo di cancro può insorgere in qualsiasi parte della pelle, ma spesso appare come una macchia o un neo che cambia forma, colore o dimensione. Esistono diversi fattori di rischio, tra cui esposizione eccessiva al sole, uso di lettini abbronzanti, storia familiare di melanoma e pelle chiara.

2. Ridurre l'Esposizione al Sole

Uno dei principali fattori di rischio per il melanoma è l'esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti (UV) del sole. Per ridurre questo rischio, è essenziale adottare misure di protezione solare efficaci:

- Utilizzare Creme Solari: Applicare una crema solare con un alto fattore di protezione solare (SPF 30 o superiore) è fondamentale.Assicurati di applicarla generosamente su tutta la pelle esposta circa 30 minuti prima di uscire al sole e riapplicarla ogni due ore, o più spesso se si nuota o si suda.
- Indossare Indumenti Protettivi: Gli indumenti a protezione UV, come cappelli a tesa larga e camicie a maniche lunghe, possono ridurre l'esposizione diretta ai raggi solari. Opta per tessuti con certificazioni di protezione solare per una maggiore sicurezza.
- Evitare l'Esposizione nelle Ore di Picco: I raggi UV sono più intensi tra le 10:00 e le 16:00. Durante queste ore, cerca di restare all'ombra e limitare l'esposizione diretta al sole.
- Rispettare i Limiti dei Lettini Abbronzanti: I lettini abbronzanti emettono radiazioni UV nocive e sono stati collegati a un aumento del rischio di melanoma. Evita l'uso di lettini abbronzanti e considera alternative più sicure per ottenere un aspetto abbronzato, come i prodotti autoabbronzanti.

3. Monitorare i Nei e le Macchie della Pelle

La sorveglianza regolare della pelle è cruciale per identificare eventuali cambiamenti precoci che potrebbero indicare un melanoma. Esamina regolarmente la tua pelle alla ricerca di segni di cambiamento nei nei esistenti o di nuove macchie. Ecco alcuni segnali da monitorare:

A: Asimmetria – un neo asimmetrico potrebbe essere un segnale d'allerta.

B: Bordo – bordi irregolari o frastagliati possono essere indicativi di un problema.

C: Colore – variazioni di colore all'interno di un neo possono essere preoccupanti.

D: Dimensione – i nei più grandi di 6 mm sono più a rischio di essere maligni.

E: Evoluzione – ogni cambiamento nella forma,

UnipolSai ASSICURAZIONI

PesAro Assicura s.r.l.
accoglie, assicura, accompagna

Numero Verde
800-948849

3703709037

4. Effettuare Controlli Dermatologici Regolari

Le visite regolari dal dermatologo sono una parte essenziale della prevenzione del melanoma. I dermatologi sono esperti nell'individuare segni precoci di melanoma e altre condizioni della pelle. Idealmente, dovresti sottoporsi a una visita dermatologica annuale, soprattutto se hai una storia familiare di melanoma o se hai una pelle chiara e/o numerosi nei.

5. Adottare uno Stile di Vita Salutare

Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano possono contribuire alla salute della pelle e ridurre il rischio di cancro. Una dieta ricca di antiossidanti, come frutta e verdura, può aiutare a proteggere le cellule della pelle dai danni dei radicali liberi. Inoltre, mantenere un peso sano e fare esercizio fisico regolare contribuiscono al benessere generale e alla prevenzione delle malattie.

6. Educare e Informare

La prevenzione del melanoma richiede anche un impegno nella sensibilizzazione e nell'educazione. Le campagne di informazione pubblica giocano un ruolo cruciale nel diffondere conoscenze sui rischi del melanoma e sulle misure preventive. Partecipa a programmi educativi locali e utilizza le risorse online per informarti e sensibilizzare gli altri sull'importanza della protezione della pelle.

7. Comprendere i Fattori di Rischio e le Misure di Prevenzione

Alcuni fattori di rischio non sono modificabili, come una storia familiare di melanoma o una pelle chiara che si scotta facilmente. Tuttavia, è importante essere consapevoli di questi fattori per adottare misure preventive più rigorose. La protezione solare e la sorveglianza della pelle diventano ancora più cruciali per le persone ad alto rischio.

Conclusione

La prevenzione del melanoma è un aspetto essenziale della salute della pelle che richiede attenzione e impegno costante. Adottando misure preventive come l'uso di protezioni solari, la sorveglianza regolare dei nei e uno stile di vita sano, è possibile ridurre significativamente il rischio di sviluppare questo tipo di cancro della pelle. La consapevolezza e l'educazione continuano a essere fondamentali nella lotta contro il melanoma. Investire nella protezione della pelle non è solo una questione di bellezza, ma di salute e benessere a lungo termine.

Articolo a cura di :
Dr. Fabrizio Podeschi

Monitorare i Nei e le Macchie della Pelle



Maurizio Radi Risponde



Perché ha deciso di inserire anche un reparto di diagnostica all'interno del nuovo Fisioradi Medical Center?

Per cercare di dare un servizio completo, perché negli anni mi sono accorto delle problematiche e dei tempi lunghi che devono affrontare i pazienti per fare un accertamento diagnostico, una visita specialistica e iniziare un percorso terapeutico. Trovare tutti i servizi in un unico centro vuol dire poter avere una diagnosi precoce in tempi brevi e ridurre i tempi di recupero.

Quanto è importante oggi la prevenzione per migliorare la vita delle persone?

Oggi la prevenzione è alla base di tutto e come si suol dire "*prevenire è meglio che curare*". Non è solo un detto, la medicina e la diagnostica hanno fatto passi da gigante e oggi ci permettono di scoprire le problematiche nel nostro corpo che non riuscivamo a diagnosticare in passato consentendoci una vita più longeva.
Vi posso raccontare la mia storia successa due anni fa: *"Durante una visita medica specialistica di prevenzione mi sottopongo ad una prova sotto sforzo e mi viene riscontrata una curva anomala nell'elettrocardiogramma e consigliatomi una Cardio TAC. L'esame evidenzia una coronaria ostruita dell'85% e di conseguenza mi sottopongo ad un intervento di angioplastica. Tutto questo su un soggetto sportivo, magro e che segue una corretta alimentazione. Purtroppo, alla genetica non si comanda. Ci sono alcune patologie che sono ereditarie, a mio padre era successa la stessa cosa alla mia stessa età."*

Com' è riuscito a creare uno staff e unire professionalità e cordialità nel personale?

Questa è la cosa più difficile, devi trovare persone che sposino i valori, la mission e la vision dell'azienda e poi devi investire tanto in formazione, corsi di comunicazione, di crescita personale e di organizzazione. Come dice il grande Coach Julio Velasco per vincere non basta un gruppo di persone, ma devi costruire una squadra. Noi abbiamo lavorato e lavoriamo per questo.

Scansiona il QR e scrivici la tua domanda

DIAGNOSTICA

ALTA QUALITÀ IN TEMPI BREVI

Macchinari di ultima generazione e uno staff di Medici e Tecnici Radiologi di alto livello per garantire un servizio di eccellenza in tempi brevi.

- RISONANZA MAGNETICA SENZA E CON MEZZO DI CONTRASTO
- RISONANZA MAGNETICA CARDIACA SENZA E CON MEZZO DI CONTRASTO
- TAC SENZA E CON MEZZO DI CONTRASTO
- TAC CARDIACA SENZA E CON MEZZO DI CONTRASTO
- MAMMOGRAFIA
- RX
- MOC
- ECOGRAFIA
- ECOCARDIOGRAMMA
- ECODOPPLER
- ELETTROMIOGRAFIA
- PROVA DA SFORZO
- HOLTER PRESSORIO
- HOLTER CARDIACO











SIAMO CONVENZIONATI CON FONDI E ASSICURAZIONI SANITARIE

Allianz · Alleanza Assicurazioni · FISDE · AON · Blue Assistance

Faschim · Fasdac · Cooperazione Salute Società di mutuo soccorso · Fasi

Generali · welion · MyAssistance · Postevita Fondosalute Fondo di Assistenza Sanitaria Integrativa Postevita · Previdir Fondo di Assistenza Integrativa

R:M Assicurazione Salute · MyRete · metaSalute · Previmedical Servizi per la Sanità Integrativa

...passione a tavola come una volta

Villa Celestina
RISTORANTE RUSTICO








TUTTO NASCE PER PASSIONE...

Trasferiti dalla Romagna alle Marche per realizzare il nostro sogno!
Il ristorante rustico Villa Celestina è situato nella collina della frazione di Pesaro “La Siligata”.
Circondato dal verde e dai fiori è ancora presente l’antichissimo casolare del 1800 che abbiamo trasformato in un caratteristico ristorante rustico se pur completamente restaurato.
Da Celestina tutta pasta fatta in casa, dal marito Luciano, macellaio, la miglior qualità di carne.
Vogliamo mantenere le tradizioni proponendo una cucina semplice e sana con i vecchi sapori di casa.

10
Anni
INSIEME A VOI!

Per prenotazioni:
333-2471702

Villa Celestina Ristorante Rustico
Strada Ronchi 10,
La Siligata — Pesaro (PU)
Chiuso il martedì

Villa Celestina
RISTORANTE RUSTICO

SCOPRI I VANTAGGI DI UN'ASSICURAZIONE INTEGRATIVA.

SEI IN POSSESSO DI UN FONDO INTEGRATIVO SANITARIO O DI UNA POLIZZA MALATTIA E INFORTUNI DI FASDAC?

PRESSO IL NOSTRO CENTRO PUOI USUFRUIRE DI VARI SERVIZI:

- **VISITE MEDICHE SPECIALISTICHE**
- **FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE**
- **ESAMI DIAGNOSTICI COME:**
  - **RISONANZA MAGNETICA CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO**
  - **RISONANZA MAGNETICA CARDIACA CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO**
  - **TAC CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO**
  - **TAC CARDIACA CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO**
  - **RADIOGRAFIE**
  - **MAMMOGRAFIA**
  - **MOC PER DENSITOMETRIA OSSEA**
  - **ECOGRAFIA**
  - **ECODOPPLER**
  - **ECOCARDIO**
  - **HOLTER CARDIACO E PRESSORIO**

PER INFORMAZIONI E CHIARIMENTI CHIAMACI! SAREMO LIETI DI OFFRIRTI IL SUPPORTO DI CUI HAI BISOGNO!
TI ASPETTIAMO!



ANNA TATALI
Front-Office

FASDAC
Fondo Assistenza Sanitaria Dirigenti Aziende Commerciali

I NOSTRI SERVIZI



CENTRO DI RIABILITAZIONE

FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE
LINFODRENAGGIO
DREANAGGIO LINFATICO MANUALE
FISIOPALESTRA
IDROCHINESITERAPIA
OSTEOPATIA
PRESSOTERAPIA
ULTRASUONI
IONOFORESI
TENS
TOTAL LEG
BENDAGGIO FUNZIONALE E KINESIOTAPING
MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE
CHINESITERAPIA PASSIVA E ATTIVA
MASSOTERAPIA
ONDE D'URTO
ONDE D'URTO FOCALI UROLOGICHE
VIBRA 3.0
LASER TERAPIA
TECATERAPIA
RIABILITAZIONE PROPRIOCETTIVA
NEURODINAMICA
CRIOTEPARIA
RPG
GINNASTICA POSTURALE
RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO
RIABILITAZIONE RESPIRATORIA
MANUTECH

FISIOESTETICA
CAVITAZIONE
RADIOFREQUENZA CORPO E VISO
MANUTECH
LINFODRENAGGIO
PRESSOTERAPIA



POLIAMBULATORIO

VISITE SPECIALISTICHE
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
ORTOPEDIA PEDIATRICA
NEUROCHIRURGIA
FISIATRA
NEUROLOGIA
REUMATOLOGIA
TERAPIA DEL DOLORE
MEDICINA DELLO SPORT
CHIRURGIA GENERALE
CARDIOLOGIA
CHIRURGIA VASCOLARE
ENDOCRINOLOGIA
UROLOGIA E ANDROLOGIA
GINECOLOGIA
EMATOLOGIA
MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA
MAXILLO FACCIALE
DERMATOLOGIA
AGOPUNTURA
DIETISTA-NUTRIZIONISTA
GASTROENTEROLOGIA
OTORINOLARINGOIATRIA
OCULISTICA
PSICOLOGIA
ONCOLOGIA
PODOLOGIA
MEDICINA LEGALE

SERVIZIO INFERMIERISTICO
ASSISTENZA CHIRURGIA GENERALE
ELETTROCARDIOGRAMMA
HOLTER CARDIACO 24H/7 GIORNI
HOLTER PRESSORIO 24H
MEDICAZIONE SEMPLICE
MEDICAZIONE COMPLESSA
RIMOZIONE GESSO
RIMOZIONE PUNTI
TERAPIA INTRAMUSCOLARE
FLEBOCLISI
PRELIEVI DEL SANGUE SU PRENOTAZIONE

ALTRE SPECIALIZZAZIONI
BIOMECCANICA DEL CICLISTA
MENTAL COACH
VALUTAZIONE E PREPARAZIONE ATLETICA DEL CICLISTA
VALUTAZIONE BAROPODOMETRICA IN STATICA E DINAMICA
PLANTARI PERSONALIZZATI
TUTORI TERMOPLASTICI PERSONALIZZATI



DIAGNOSTICA

DIAGNOSTICA
RISONANZA MAGNETICA (ALTO CAMPO 1,5T)
RISONANZA MAGNETICA CON MEZZO DI CONTRASTO (ALTO CAMPO 1,5T)
RISONANZA MAGNETICA CARDIACA CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO (ALTO CAMPO 1,5T)
TAC
TAC CON MEZZO DI CONTRASTO
TAC CARDIACA CON E SENZA MEZZO DI CONTRASTO (ALTO CAMPO 1,5T)
RX - RADIOLOGIA TRADIZIONALE
MOC - DENSINOMETRIA OSSEA
MAMMOGRAFIA 3D
ELETTROMIOGRAFIA

ECOGRAFIA
ADDOME COMPLETO SUPERIORE E INFERIORE
CAPO E COLLO
GROSSI VASI ADDOMINALI
MUSCOLOSCHELETRICA
OSTEOARTICOLARE

ECOCOLORDOPPLER
ADDOME COMPLETO SUPERIORE E INFERIORE
CAPO E COLLO
GROSSI VASI ADDOMINALI
MUSCOLOSCHELETRICA
OSTEOARTICOLARE

I NOSTRI SERVIZI

FISIORADI
MEDICAL CENTER



CENTRO DI
RIABILITAZIONE



POLIAMBULATORIO



DIAGNOSTICA



SCIENZA E SALUTE
DEL CICLISTA



SPALLA TOP
THERAPY



MANO TOP
THERAPY



CERVICALE E
MAL DI SCHIENA



CENTRO
ARTROSI

CENTRO
OSTEOPOROSI



TRAUMATOLOGY
SERVICE

0721.33958

Via Lambro, 15

www.fisioradi.it

segreteria@fisioradi.it

follow us