

FUTURO[™]
Products
Live More[™]

Manuale pratico dello sportivo

**Suggerimenti utili per la prevenzione
e la cura dei dolori articolari
durante l'attività sportiva**



TM

Il nostro team di esperti,
medici e professionisti,
adotta tecnologie innovative
nei nostri prodotti.

In regalo per te da Futuro[™]

3M

Presentazione

Il **Gruppo 3M** è una società internazionale, innovativa e in continuo sviluppo presente in oltre 65 Paesi. In Italia, 3M commercializza una vasta gamma di prodotti ad elevato valore tecnologico ed innovativo sui mercati industriali, salute, sicurezza, ufficio, didattica e largo consumo.

Grazie all'esperienza accumulata negli anni sui prodotti per la cura e il benessere personale, 3M riconosce quanto possa essere importante acquisire alcune informazioni di base sulla prevenzione del dolore e la cura delle articolazioni negli sport più praticati, al fine di poter prevenire spiacevoli inconvenienti.

Per questo motivo, dedica allo sportivo il presente manuale, allo scopo di fornire alcuni consigli pratici, facendo al contempo conoscere la propria gamma di supporti elastici dedicata a questo scopo.

I supporti elastici Futuro™ sono dispositivi medici marcati CE.

Consultare sempre il proprio medico in caso di lesioni gravi o di altre problematiche non descritte che dovessero manifestarsi.

3M Prodotti per la Cura e il Benessere Personale

I consigli terapeutici sui sintomi, prevenzione e cura relativi a ciascuno sport, sono stati elaborati da:

Dott. Filippo Zanella

Fisioterapista - Docente di Tecniche di Terapia Manuale

Specialista in Fisioterapia dello Sport

Sito internet: www.studiozanellafisioterapia.com

Indice

Le articolazioni	4
Il dolore articolare acuto e cronico: perché inizia e perché lo sport può usurare o sovraccaricare le articolazioni	5
 Calcio	7
 Sci	11
 Ciclismo	14
 Corsa	17
 Tennis	20
 Pallavolo	25
 Pallacanestro	28
 Danza e arti marziali	31
 Palestra e ginnastica	34
 Golf	35
Quando l'ortopedico e quando il fisioterapista	38
La gamma prodotti Futuro™	39
Linea Futuro™ Sport	39
Linea Futuro™	43
3M ricorda	46

**chi fosse interessato
a una copia del manuale
può contattare direttamente
il Dott. Zanella**