

Proctosoll®



E-book

EMORROIDI E SPORT

consigli per amatori
e atleti professionisti.



Sport ed emorroidi esterne: consigli per l'atleta.

Può capitare a tutti noi di essere interessati da **malattia emorroidaria**, in particolare da emorroidi esterne. In alcune condizioni le emorroidi, cuscinetti di tessuto vascolare fisiologicamente presenti all'interno del canale anale, possono scivolare fuori dall'ano, infiammarsi e gonfiarsi, causando una sintomatologia dolorosa.

Se siamo atleti, abbiamo mai ipotizzato una relazione lineare tra sport ed emorroidi esterne?

Può esserci **correlazione tra alcuni sport ed emorroidi esterne** perciò, se pratichiamo attività fisica sia a livello amatoriale che agonistico, dovremo adottare qualche accorgimento per **prevenire e limitare i sintomi** del disturbo emorroidario.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



La corrispondenza tra **sport ed emorroidi esterne** riguarda principalmente la pratica di alcune **discipline che possono predisporre** alla malattia emorroidaria a causa di sforzi violenti e improvvisi, della eccessiva tensione dei glutei o dei microtraumi a carico del pavimento pelvico. Sarà opportuno valutare con attenzione **quali sport praticare e quali evitare** a scopo cautelativo.

E' consigliabile valutare con attenzione il connubio **emorroidi e palestra**: sarebbe meglio sospendere **bodybuilding** e utilizzo del **vogatore** durante la fase acuta della malattia.

Anche sport quali **ciclismo, tennis** ed **equitazione** possono compromettere l'integrità della delicata zona ano-rettale interessata da emorroidi.

Meglio preferire discipline che non implicino uno sforzo atletico usurante. Sì a **yoga, nuoto, camminata** e **corsa leggera** o **jogging**. Indicati anche gli **esercizi di Kegel** per rafforzare il pavimento pelvico.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Ricordiamo che sport ed emorroidi esterne non sempre si escludono a vicenda: al contrario, il giusto movimento ci aiuterà a prevenire e arginare il nostro disturbo. La scelta dell'attività fisica dovrà essere finalizzata a favorire la **circolazione sanguigna**, il **transito intestinale** e a **rafforzare la muscolatura pelvica**.



Sport sconsigliati

Equitazione
Ciclismo
Bodybuilding e vogatore



Sport consigliati

Nuoto
Acquagym
Camminata veloce o walking
Corsa leggera o jogging
Esercizi di Kegel
Ginnastica dolce
Yoga

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Un'altra misura raccomandabile per prevenire e contrastare la patologia emorroidaria è seguire **un'equilibrata alimentazione** che favorisca l'idratazione, il naturale transito intestinale e soddisfi il fabbisogno energetico giornaliero dell'atleta.



Cibi sconsigliati

Cibi irritanti: **cioccolato**, abuso di **spezie piccanti**
Cibi salati e **insaccati**
Cibi **grassi e fritti**
Bevande irritanti e lassative



Cibi consigliati

Frutta
Verdura
Pasta e riso integrali
Proteine vegetali



Ricordiamo, inoltre, l'importanza di scegliere il **giusto abbigliamento** quando pratichiamo sport: dobbiamo indossare **indumenti comodi**, che agevolino i nostri movimenti, non comprimano la fascia pelvica e consentano alla nostra pelle di traspirare.



Indumenti sconsigliati

Fibre sintetiche (elastan, poliestere, polipropilene)
Biancheria **colorata**



Indumenti consigliati

Fibre naturali (cotone, lino, lana)
Biancheria di **colore bianco**



Dopo aver analizzato la correlazione tra sport ed emorroidi esterne non dimentichiamo che, per combattere la fastidiosa sintomatologia della malattia emorroidaria possiamo adottare alcuni **rimedi utili**. Quali? Ad esempio l'uso di **cuscini specifici per emorroidi esterne** che consentono di distribuire il peso su una superficie più ampia alleggerendo la zona ano-rettale, e l'utilizzo di una **pomata per emorroidi esterne ad uso locale** che, con la **combinazione dei suoi principi attivi**, contribuirà ad alleviare e ridurre il disagio del disturbo emorroidario.

Non dimentichiamo, inoltre, l'azione detergente e rinfrescante del **bicarbonato** in acqua tiepida.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Anche se può crearci **imbarazzo e vergogna**, non esitiamo a esporre il nostro problema a un **medico specialista** il quale, effettuata una **visita proctologica** di controllo, saprà sicuramente accogliere i nostri dubbi e consigliarci un trattamento adeguato.

Vuoi saperne di più su queste tematiche? Leggi gli approfondimenti su Emorroidi e Sport sul sito www.proctosoll.it.

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



Proctosoll[®]
CREMA RETTALE



EMORROIDI E SPORT

CONSIGLI



Alcuni sport possono predisporre alla malattia emorroidaria, a causa di sforzi violenti e improvvisi



insaccati
cioccolato
cibi fritti e grassi
bevande lassative
equitazione
ciclismo
bodybuilding
tessuti sintetici



frutta
verdura
pasta integrale
proteine vegetali
acquagym
yoga
camminata
tessuti naturali



Azione
anestetica locale

Azione
antinfiammatoria

Azione
anticoagulante



Per le tue emorroidi ti consigliamo una visita dal tuo medico e puoi provare Proctosoll

Proctosoll[®]
CREMA RETTALE

Proctosoll[®]



È un medicinale a base di benzocaina,
idrocortisone acetato ed eparina sodica.
Leggere attentamente il foglio illustrativo.
Autorizzazione del 27/03/2018