

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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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**<sup>®</sup>  
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](http://www.proctosoll.it).*

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE





**Proctosoll**<sup>®</sup>  
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



**TRIPLICE AZIONE**

Azione  
anestetica locale

Azione  
antinfiammatoria

Azione  
anticoagulante



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

**Proctosoll**<sup>®</sup>  
CREMA RETTALE

# Proctosoll<sup>®</sup>



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