

# Proctosoll<sup>®</sup>



E-book

## **EMORROIDI E SPORT**

consigli per amatori  
e atleti professionisti.





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.

## Emorroidi patologiche e fattori scatenanti: scopriamo di più

Le emorroidi sono **cuscinetti di tessuto vascolare** fisiologicamente localizzati all'interno del canale anale, con l'importante funzione del **mantenimento della continenza fecale**. Le emorroidi diventano patologiche quando sono gonfie e infiammate, dando luogo alla malattia emorroidaria e a sintomi quali dolore, prurito e senso di pesantezza a livello ano-rettale.

**Proctosoll**<sup>®</sup>



Non sono ancora del tutto chiare le **cause della patologia emorroidaria**: si parla infatti di eziologia multifattoriale. È comunque possibile individuare **tre motivi scatenanti**:

1. Indebolimento del tessuto del canale anale.
2. Alterazione del flusso sanguigno.
3. Traumi a carico della mucosa rettale.

Inoltre, è possibile individuare alcuni **fattori predisponenti**, tra i quali la pratica di attività sportive che sollecitano la zona anale (ciclismo, bodybuilding, equitazione).



## Sport e patologia emorroidaria: quale correlazione?

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>



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;
- Eccessiva tensione dei glutei;
- Microtraumi a carico del pavimento pelvico.

## Quali sport evitare e quali discipline preferire?

Sarà opportuno valutare con attenzione quali sport praticare e quali evitare a scopo cautelativo. È 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**.

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,
- Promuovere il transito intestinale;
- Rafforzare la muscolatura pelvica.

**Proctosoll**<sup>®</sup>



Ricapitolando, vediamo discipline da evitare e sport amici:



### **Sport da evitare**

Equitazione

Ciclismo

Bodybuilding e vogatore



### **Sport da preferire**

Nuoto e acquagym

Camminata veloce o walking

Corsa leggera o jogging

Esercizi di Kegel

Ginnastica dolce e yoga



## Alcune pratiche utili per sportivi

Vediamo insieme alcuni consigli utili sia a ridurre la fastidiosa patologia emorroidaria, sia ad allontanare il rischio di sgradevoli ricadute.

### **ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA**

Un'altra misura raccomandabile per prevenire e contrastare la patologia emorroidaria è seguire un'equilibrata alimentazione. Lo scopo della dieta sarà:

- Reintrodurre liquidi e sali minerali persi durante la pratica sportiva;
- Attivare la circolazione, facilitando il ritorno venoso;
- Promuovere il fisiologico transito intestinale, regolarizzando l'alvo e contrastando il rischio di stipsi o diarrea.

**Proctosoll**<sup>®</sup>





Cosa introdurre e cosa rimuovere dalla nostra dieta?



### **Cibi sconsigliati**

Cibi irritanti: cioccolato,  
abuso di spezie piccanti

Cibi salati e insaccati

Cibi grassi e fritti

Bevande irritanti e lassative



### **Cibi consigliati**

Frutta e Verdura

Pasta e riso integrali

Proteine vegetali



## ABBIGLIAMENTO SPORTIVO CONFORTEVOLE

Ricordiamo l'importanza di scegliere il giusto abbigliamento quando pratichiamo sport: dobbiamo indossare **indumenti comodi**:

- Scegliamo abiti e biancheria intima che agevolino i nostri movimenti;
- Attenzione a non indossare indumenti aderenti, a scapito della circolazione;
- Optiamo per abiti e intimo in fibre naturali, che lascino traspirare la pelle e non provochino irritazioni.



Ecco come orientarci:



### **Indumenti sconsigliati**

Fibre sintetiche (elastan,  
poliestere, polipropilene)

Biancheria colorata



### **Indumenti consigliati**

Fibre naturali (cotone, lino,  
lana)

Biancheria di colore bianco

**Proctosoll**<sup>®</sup>



## **CUSCINI ORTOPEDICI E IGIENE INTIMA CORRETTA**

L'uso di cuscini specifici consente di distribuire il peso su una superficie più ampia, alleggerendo la pressione sulla la zona ano-rettale, diminuendo lo strozzamento dei vasi sanguigni emorroidari e agevolando il ritorno venoso. Ricordiamo che è comunque opportuno non rimanere a lungo seduti, ma fare brevi pause per sgranchirci le gambe, specie sul lavoro.

Per la nostra igiene intima, specie dopo lo sport, utilizziamo un detergente delicato, diluendolo in acqua. Evitiamo prodotti con coloranti, profumazioni e sostanze potenzialmente allergizzanti. Non sfregiamo vigorosamente con la carta igienica, ma asciughiamoci tamponando delicatamente con un panno morbido.

**Proctosoll**<sup>®</sup>



## **Pratiche sconsigliate**

Stare seduti a lungo

Detergenti intimi aggressivi  
e con sostanze allergizzanti

Sfregare vigorosamente  
con la carta igienica



## **Pratiche consigliate**

Sgranchirsi le gambe,  
specie durante le ore  
lavorative

Detergenti intimi delicati

Asciugarsi tamponando con  
un panno morbido



*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>



# PROCTOSOLL

UN PRONTO SOLLIEVO DALLE EMORROIDI  
PUOI SCEGLIERE UN RIMEDIO CON O SENZA MEDICINALE



## PROCTOSOLL CREMA RETTALE

### CON MEDICINALE

Proctosoll crema rettale è  
un medicinale di automedicazione

### TRIPLA AZIONE 3 PRINCIPI ATTIVI:

**Benzocaina**  
azione anestetica locale

**Idrocortisone**  
azione antinfiammatoria e antipruriginosa

**Eparina**  
azione anticoagulante

SCOPRI ORA PROCTOSOLL CREMA RETTALE

[VAI AL PRODOTTO](#)

## PROCTOSOLL ALLEVIA

### SENZA CORTISONE

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico  
ad azione idratante e protettiva

### 3 COMPONENTI:

Aloe vera

Olio di Jojoba

Acido ialuronico

SCOPRI ORA PROCTOSOLL ALLEVIA,  
un fresco sollievo da dolore, prurito e bruciore

[VAI AL PRODOTTO](#)

# Proctosoll®

# Proctosoll<sup>®</sup>



Proctosoll Crema Rettale è un medicinale.  
Leggere attentamente il foglio illustrativo.  
Autorizzazione del 23/03/2020.

Proctosoll Allevia è un dispositivo medico CE 0476.  
Leggere le avvertenze o le istruzioni d'uso.  
Autorizzazione del 25/06/2020.