

PEACE & LOVE:

COME GESTIRE UNA LESIONE DEI TESSUTI MOLLI

Un approccio moderno per distorsioni, stiramenti e contusioni.



PEACE

primi 1-3 giorni circa



Proteggi

Riduci o modifica le attività che aumentano molto il dolore per pochi giorni, senza immobilizzare completamente.



Eleva

Tieni l'arto sollevato quando possibile, per limitare il gonfiore.



Evita gli antinfiammatori (se non necessari)

L'infiammazione fa parte della guarigione. Usa farmaci solo se consigliati da un professionista.



Comprimi

Una fasciatura elastica può aiutare a contenere gonfiore e dare sostegno.



Educa

Il corpo sa guarire. Evita trattamenti passivi eccessivi e punta a un recupero attivo.

LOVE

dopo i primi giorni



Carica (Load)

Riprendi gradualmente il movimento e il carico, ascoltando il dolore come guida, non come divieto.



Ottimismo

Fiducia, calma e aspettative realistiche favoriscono il recupero.



Vascolarizza

Attività aerobica leggera (cammino, cyclette) aumenta il flusso sanguigno e aiuta la guarigione.



Esercizio

Esercizi specifici per recuperare mobilità, forza e controllo del movimento.



Queste indicazioni sono generali:
consulta lo specialista per un percorso approfondito e personalizzato.