



#abbraccidiprevenzione

## Check-up sportivo

Prenota il tuo appuntamento gratuito presso  
il **Poliambulatorio Kormed** più vicino a te.



## Sport e salute: prevenzione e controlli per praticare attività fisica in sicurezza

Lo sport è un **alleato per la salute**: migliora la funzionalità cardiaca, rafforza muscoli e ossa, aiuta a mantenere il peso forma e riduce stress e ansia. Praticato con **regolarità** e in **modo adeguato** rispetto a età e condizioni fisiche, favorisce il benessere, migliorando la qualità della vita a ogni età.

*Negli adulti, l'attività fisica aiuta a prevenire e gestire malattie croniche come diabete e disturbi cardiaci. Riduce ansia e depressione e migliora benessere e salute mentale.*

I controlli ortopedici e cardiologici non sono rivolti solo a chi ha patologie, ma sono **consigliati per chiunque** desideri praticare **sport senza rischi**.

**Non serve essere atleti:  
la prevenzione è per tutti.**

Tra gli esami più indicati rientrano **visita medico-sportiva** con elettrocardiogramma a riposo e, se necessario, sotto sforzo, con valutazione della pressione arteriosa. Nei giovani atleti, lo **screening cardiovascolare** è fondamentale per individuare condizioni a rischio prima dell'attività agonistica. La **visita ortopedica** analizza postura, articolazioni e forza muscolare tramite l'esame obiettivo e opportuni test funzionali. Per un inquadramento diagnostico si può far ricorso a ecografie, radiografie e risonanza magnetica.

**Vuoi praticare sport  
al meglio? Parti da un  
controllo medico!**

***Negli adulti servono almeno 150 minuti a settimana di attività moderata o 75 di attività intensa, più 2 sessioni di rafforzamento muscolare. Dopo i 65 anni vanno allenati anche equilibrio e mobilità.***

Lo sport fa bene ma durante l'attività sportiva possono verificarsi **infortuni** acuti, come distorsioni o lesioni meniscali, ma anche problematiche da sovraccarico che si sviluppano nel tempo, come tendinopatie ed epicondilite. Movimenti ripetitivi, carichi eccessivi o recupero inadeguato possono compromettere articolazioni, tendini e colonna vertebrale.

La medicina dello sport e l'ortopedia svolgono un ruolo centrale nella tutela della salute dell'atleta. La **valutazione pre-partecipazione** sportiva consente di analizzare postura, appoggi, mobilità articolare, forza muscolare e gesti tecnici specifici, individuando eventuali squilibri o fattori predisponenti a infortuni. Attraverso un inquadramento clinico completo e personalizzato è possibile modulare la tipologia di allenamento in base alle caratteristiche individuali, migliorando **performance e sicurezza**.

**Molti infortuni sportivi amatoriali si possono prevenire**

1. effettua regolari controlli medici
2. allenati con gradualità
3. indossa abiti e scarpe adatti
4. non tralasciare il riscaldamento
5. rispetta i tempi di recupero
6. usa una giusta tecnica
7. affidati a medici e fisioterapisti in caso di lesioni o dolori



# Prenota oggi il tuo check-up



 kormed

Kormed e la rete della salute a 360°, dove competenza e professionalità si uniscono a un approccio umano e personalizzato, mettendo sempre la persona al centro di ogni percorso di cura.

