

CORSA SABATO E DOMENICA AL SERVIZIO DEI PARTECIPANTI ALLA PARMA MARATHON

Gli esperti di Hope aiutano i podisti

III I duemila atleti che domenica parteciperanno alla Parma Marathon avranno a disposizione un servizio medico-fisioterapico gratuito grazie alla partnership con il Centro Hope, il centro di diagnosi e cura del dolore promosso dall'Ospedale delle Piccole Figlie. Hope collaborerà con il Centro Ctr di Reggio Emilia, anch'esso presente all'evento, che metterà a disposizione risorse e professionalità.

A coordinare lo staff di medici e fisioterapisti saranno Massimiliano Sacchelli, specialista in Medicina Fisica e Riabilitativa, Fabio Cappabianca, fisioterapista, e Roberto Citarella, esperto posturologo; i tre, da alcuni anni, sono i responsabili medico-sanitari della Nazionale Italiana di Ultramaratona (Iuta).

«Saremo presenti in Cittadella con uno stand che ospiterà sei lettini per massofisioterapia, a disposizione di tutti i runner - illustra Sacchelli, responsabile medico riabilitativo di Hope -. Questa prima edizione della Parma Marathon è un evento spe-



In aiuto dei maratoneti Da sinistra Massimiliano Sacchelli, Fabio Cappabianca e Roberto Citarella.

ziale cui dedichiamo il massimo impegno da parte nostra: oltre ai servizi base di fisioterapia tra cui tecarterapia, massaggi, kinesiologia (l'applicazione corretta

dei famosi "cerotti colorati"), offriremo consulenze mediche posturali e di approccio alla corsa. Poiché saranno molti i parmigiani che parteciperanno, sug-

geriamo davvero a tutti, specie chi fosse al primo approccio con corse di questo livello, di venire a chiedere consigli».

«Nella giornata di sabato - spe-

cifica Cappabianca - effettueremo massaggi preventivi e valutazioni strutturali per gli atleti. Domenica saremo all'opera prima della partenza per aiutare gli atleti, con qualche massaggio di riscaldamento o lavoro posturale, per poterli portare al massimo rendimento durante la competizione e poi li aspetteremo per un massaggio di scarico o altri trattamenti defaticanti al termine della gara. Qualche consiglio pratico: attenzione all'idratazione, all'alimentazione in fase pre-gara e all'apporto calorico durante la stessa».

«Ai consigli - dice Sacchelli - aggiungerei due raccomandazioni: non assumere farmaci prima e durante la gara, soprattutto farmaci antinfiammatori che possono favorire rischi di sovraccarico renale; inoltre ribadisco il messaggio sull'idratazione: curatela bene, siamo in ottobre, fa freschino e questo può trarre in inganno, specialmente se ci fosse, come speriamo tutti, una giornata di bel tempo».