

TECAR terapia: la nuova era della riabilitazione sportiva

La T.E.C.A.R. (TRASFERIMENTO ENERGETICO CAPACITIVO E RESISTIVO) è una terapia altamente innovativa, il cui nome scientifico è DIATERMIA DA CONTATTO. Si tratta di una terapia fisica strumentale con un indice di efficacia molto alto, arrivando spesso anche al 75%. Questa modalità terapeutica ha rivoluzionato completamente il modo di fare fisioterapia, aprendo nuovi scenari sia in ambito traumatologico sportivo che ortopedico. La sua particolarità risiede nel fatto che l' "energia terapeutica" viene liberata all'interno del tessuto biologico danneggiato e non irradiata dall'esterno, come invece avviene per tutte le altre forme di terapia fisica strumentale: con queste la dispersione energetica può arrivare fino all'80% circa, mentre con la TECAR la dissipazione di energia è minima (non più dell'1% circa). Per fare maggiore chiarezza sull'argomento possiamo spiegarla così: ogni terapia che irradia energia dall'esterno (per es., laser, ultrasuoni ecc.) incontra una resistenza da parte dei tessuti biologici (che si chiama impedenza) la quale aumenta con l'aumentare della profondità da raggiungere e varia da una zona anatomica all'altra; la TECAR, invece, alimentando il tessuto dall'interno raggiunge la massima profondità di azione (fino all'osso) e senza disperdere quasi nulla. Per ottenere ciò si utilizza una macchina per diatermia capace di generare una corrente alternata sinusoidale ad elevata frequenza (circa 500 Khertz). La TECAR esplica la sua funzione antinfiammatoria, antidolorifica e biostimolante tramite due modalità: CAPACITIVA e RESISTIVA. Con la prima azione vengono interessati i tessuti maggiormente idratati e più superficiali: sistema vaso linfatico, muscoli superficiali e piccoli. Con la seconda, invece, vengono interessati i tessuti a minore contenuto idrico e più profondi: ossa, cartilagini, legamenti, tendini e fasce. Una seduta ottimale di TECAR prevede sempre l'utilizzo delle due modalità, prima la CAPACITIVA, poi la RESISTIVA ed infine di nuovo la CAPACITIVA. Quello che varia è la diversa durata delle tre fasi e le intensità utilizzate, a seconda della patologia da trattare. Come anticipato poco sopra, le azioni chiave della TECAR sul corpo umano sono tre: ANTINFIAMMATORIA, ANTIDOLORIFICA e BIOSTIMOLANTE (riparazione tissutale). Queste azioni possono essere ulteriormente esaltate grazie all'abbinamento, all'interno della stessa seduta, di tecniche kinesiterapiche, osteopatiche e di allungamento muscolare: la manualità del fisioterapista e il suo programma riabilitativo rimangono l'elemento cardine della terapia. Un ciclo completo di TECAR terapia prevede un numero di sedute che va da un minimo di 6 ad un massimo di 12, con frequenza giornaliera o trisettimanale. Le patologie a cui si presta questo trattamento sono le seguenti:

- Tendiniti, tenosinoviti e capsuliti adesive;
- Tendinosi;
- Strappi muscolari e tendinei;
- Artriti e artrosi;
- Cervicalgie, dorsalgie, lombalgie e lombosciatalgie;
- Infiammazioni acute e croniche;
- Blocchi articolari
- Recupero post-trauma e post-intervento chirurgico.

Le controindicazioni al trattamento sono rappresentate dalla presenza di pacemaker o altri dispositivi elettrici impiantati nel paziente, neoplasie nella zona da trattare, cardiopatie, osteoporosi ad alto turnover ed infezioni. Anche le donne in gravidanza e in allattamento, per precauzione, non devono essere trattate. Non rappresentano, invece, controindicazioni al trattamento la presenza di protesi metalliche sulla parte da trattare.

