

Medicina del Sonno: cura e prevenzione alla Casa di Cura San Lorenzino

"Il buon sonno è un sogno raggiungibile": questo lo slogan di presentazione della **Giornata Mondiale del Sonno** (World Sleep Day) che si è celebrata il 18 marzo scorso, a livello mondiale, promossa dalla WSS (World Sleep Society); si è trattato di un evento che intendeva richiamare l'importanza della cura delle patologie collegate al sonno (insonnia, problemi respiratori relati al sonno, ipersonnia, disturbi del ritmo circadiano, parasonnia). Ha aderito a questa giornata anche la nostra Casa di Cura, presso la quale è attivo dal 2009 il Centro di Medicina del Sonno dove si effettuano visite ambulatoriali e ricoveri per la prevenzione e la cura delle patologie del sonno. Pertanto nella giornata del 18 marzo scorso presso la nostra casa di cura, i medici specialisti del Centro di Medicina del Sonno sono stati gratuitamente a disposizione per consulenze di quanti hanno desiderato avere informazioni sulle patologie descritte e sui metodi di prevenzione e cura.

Il **Centro di Medicina del Sonno della Casa di Cura San Lorenzino** ha competenza ed esperienza nel diagnosticare e trattare i principali disturbi del sonno quali

disturbi respiratori, parasonnie, ipersonnie, insonnia e disturbi del ritmo circadiano.

Per accedere al Centro bisogna effettuare una **visita specialistica neurologica ambulatoriale**, convenzionata o in libera professione, con il neurologo esperto in medicina del sonno che rilascerà un referto specialistico con indicazione al ricovero, sulla base del quale il medico di famiglia effettuerà la richiesta del ricovero.

Le nostre procedure seguono standard internazionali e prevedono **attività ambulatoriali o in regime di ricovero.**



segue a pag. 2 →



pag. 3

**RINNOVATA OFFERTA
DI SERVIZI IN FISIOTERAPIA**



pag. 3

**OSTEOPATIA
E POSTURA IN UFFICIO**



pag. 4

**LA MEDICINA SPORTIVA PRESSO
LA CASA DI CURA SAN LORENZINO**

Le **prestazioni ambulatoriali**, eseguite in libera professione, sono:

- **poligrafia dinamica**: una notte di registrazione di parametri cardio-respiratori effettuata a domicilio per **valutare disturbi respiratori quali le apnee nel sonno**;
- **esame actigrafico**: viene registrata l'attività motoria del paziente per un periodo prolungato di tempo (da alcuni giorni ad alcune settimane) tramite un dispositivo con le fattezze di un orologio; in questo modo è possibile valutare i momenti di attività e di riposo del paziente. Questo **esame non invasivo è utile per individuare disturbi del ritmo circadiano, quali il disturbo da anticipata o da ritardata fase del sonno, e l'insonnia**.

Il **ricovero ospedaliero** ha una durata di **tre giorni** ed è **convenzionato con il sistema sanitario nazionale**. Il paziente viene ricoverato in reparto e successivamente accompagnato in una delle 4 sale di registrazione, dove vengono effettuati



monitoraggi video-polisonnografici del ritmo sonno-veglia, valutando più di 22 parametri: elettroencefalogramma (**EEG**), movimenti oculari (**EOG**), tono muscolare (**EMG**), respirogramma oro-nasale, respirogramma toraco-addominale, saturazione di ossigeno, frequenza cardiaca (**ECG**). Durante la prima notte di registrazione si valuta la **condizione patologica**, al fine di effettuare una **diagnosi** ed una successiva **messa a punto terapeutica**. La seconda notte, se è presente un disturbo respiratorio, si esegue una polisonnografia con Ventilazione Notturna a pressione Positiva Continua (**CPAP**), durante la quale il tecnico corregge il disturbo respiratorio notturno impostando il dispositivo alla pressione necessaria per normalizzare il respiro in sonno.

Se il quadro clinico è dominato da un'eccessiva sonnolenza diurna, vengono eseguiti degli **studi polisonnografici diurni** tra cui il Test delle Latenze Multiple del Sonno (**Multiple Sleep Latency Test - MSLT**) utilizzato per quantificare oggettivamente la sonnolenza diurna, di fondamentale importanza nella diagnosi della narcolessia. Il MSLT comprende **5 prove distanziate 2 ore l'una dall'altra**, ad iniziare dalle 9, nel corso della giornata. Durante il test, viene chiesto al paziente di rilassarsi e cercare di addormentarsi. Due sono le informazioni importanti che otteniamo da questo studio:

- la latenza media del sonno, cioè il tempo medio che il paziente ha impiegato per addormentarsi durante le cinque prove;
- il numero di addormentamenti effettuati nella fase di sonno REM.



Inoltre i pazienti durante il ricovero eseguono di routine esami ematochimici, esami delle urine ed elettrocardiogramma; se necessario vengono sottoposti ad ulteriori **consulenze specialistiche** (cardiologia, otorinolaringoiatria, ecc.) oppure ad approfondite **indagini neuroradiologiche** (RMN encefalo, Angio-RMN, ecc.).

A tre mesi dal ricovero viene effettuato un **controllo ambulatoriale** con il neurologo di riferimento; se durante il precedente ricovero il paziente ha ricevuto indicazione all'utilizzo della ventilazione a pressione positiva continua (CPAP), viene anche effettuato un **controllo poligrafico ambulatoriale** per verificare il corretto utilizzo e la corretta compliance al presidio respiratorio.



Le prestazioni del Centro Sonno



Centro di Medicina del Sonno
SAN LORENZINO



REGIME DI RICOVERO

(durata tre giorni e due notti in convenzione con SSN)

- Monitoraggio Protratto Videopoligrafico del Ritmo Sonno Veglia;
- Videopolisonnografia con Titolazione CPAP.

ATTIVITÀ DI RICOVERO/AMBULATORIALE NON CONVENZIONATA CON IL SSN

- Monitoraggio Protratto Videopoligrafico del Ritmo Sonno Veglia Videopolisonnografia con Titolazione CPAP
- Esame actigrafico;
- Poligrafia dinamica ambulatoriale controllo CPAP;
- Poligrafia dinamica ambulatoriale;
- Elettroencefalogramma EEG
- Elettroencefalogramma con privazione ipnica.

Rinnovata offerta di servizi in Fisioterapia

Il Servizio di Fisioterapia della Casa di Cura ha acquisito la strumentazione per la **Laserterapia MLS® (Multiwave Locked System)**, concepita per superare i limiti di efficacia e sicurezza della laserterapia tradizionale e sfruttare al meglio i vantaggi della bassa e dell'alta potenza.



Nell'ambito della laserterapia tradizionale il limite era rappresentato dall'impossibilità di coniugare efficacemente l'effetto analgesico proprio delle emissioni pulsate, con l'effetto antinfiammatorio ed antiedemigeno proprio delle emissioni continue.

La terapia MLS® permette di superare questo limite facendo uso di un impulso di nuova ed avanzata concezione che consiste in **un'emissione coordinata e sincronizzata di più emissioni Laser, caratterizzate da diverse lunghezze d'onda e diverse modalità di emissione.**

La sincronizzazione è ottenuta attraverso un sistema di controllo elettronico delle sorgenti, denominato appunto MLS® (**Multiwave Locked System**) che permette di ottenere un impulso luminoso complesso e raffinato, in grado di trasferire con maggiore efficienza l'energia luminosa alle strutture anatomiche bersaglio della terapia.

L'impulso MLS® modula il metabolismo cellulare e migliora l'apporto energetico.

Gli effetti termici della Laserterapia MLS® generano effetti fotomeccanici indiretti che originano a loro volta stress meccanici a livello cellulare.

Nel muscolo, come negli altri tessuti con funzione meccanica, questo tipo di stress favorisce il trofismo, l'omeostasi e la differenziazione cellulare agevolando quindi la **riparazione dei danni tissutali.**

L'impulso MLS® produce effetti termici controllati e sempre al di sotto della soglia di pericolosità. Stimola così le reazioni biochimiche e la vasodilatazione, incrementando l'apporto di ossigeno e nutrienti nell'area trattata.

La moderata vasodilatazione facilita la risoluzione del processo infiammatorio e il riassorbimento dell'edema.

Questi risultati, uniti all'azione analgesica propria del trattamento, sono all'origine della **rapida riduzione della sintomatologia dolorosa riportata da numerosi studi clinici.** La Laserterapia MLS® prevede un approccio globale: il trattamento è allargato a tutto il comparto muscolare relativo alla patologia ed è poi localizzato sui punti trigger.



Principali indicazioni terapeutiche della laserterapia:

Artrosi-Rigidità articolare,
Dolore cervicale-Cervicobrachialgia,
Dolore di spalla,
Epicondillite-Epitrocleite,
Gonalgia,
Distorsioni-lesioni legamentose,
Lombalgia-Lombosciatalgia,
Pubalgia,
Sindrome del tunnel carpale e tarsale,
Strappi-stiramenti muscolari,
Tendiniti,
Fasciti plantari,
Traumi articolari,
Disordini temporomandibolari

Osteopatia e postura in ufficio

Un tempo l'essere umano per vivere e lavorare metteva in funzione numerosi muscoli, doveva correre per procurarsi il cibo e cacciare, doveva chinarsi per raccogliere e sollevare pesi, camminava ore in una giornata ed utilizzava ripetutamente tutta la muscolatura del suo corpo. Oggi la maggior parte dei nostri lavori si svolge da seduti, passiamo ore in auto, ore seduti ad una scrivania, ore davanti al pc, impegnando al massimo solo alcuni elementi del nostro corpo; posizioni statiche prolungate nei giorni e negli anni procurano compensi ed adattamenti strutturali che se non oggi, magari domani sfociano in fastidi e dolori. Sempre più di frequente si sente parlare di patologia da mouse, sempre più di frequente si sentono casi di cefalee causate da ore al pc, si parla di lombalgie e problematiche su soggetti che per attività lavorativa sono prettamente sedentari. Come fare per risolvere queste problematiche senza cambiare lavoro? Esistono dei piccoli accorgimenti con cui possiamo limitare i danni relativi agli stress fisici e psico-ambientali del lavoro d'ufficio, piccoli accorgimenti alla posizione della nostra schiena sulla sedia, alla posizione della sedia rispetto alla scrivania, alla posizione di tastiera e mouse, alla posizione del video che permetteranno di alleviare dolori. Bisogna togliere questi compensi cambiando gli atteggiamenti lavorativi, facendo attività fisica mirata al rinforzo, o come valvola di sfogo sana ed efficace, il **trattamento posturale osteopatico** aiuta il corpo a "sentirsi" ed accorgersi della nostra posizione nello spazio o prendere coscienza del nostro corpo; questo ci permetterà di evitare compensi ed adattamenti durante la nostra vita lavorativa, quindi cura ma anche prevenzione. Il trattamento osteopatico è basato sull'anatomia del nostro corpo. Se fatto da mano esperta e con le dovute accortezze non risulta doloroso e tanto meno lesivo. Presso la Casa di Cura San Lorenzino se ne occupa già da qualche anno Giovanni Belloni Osteopata regolarmente formato con il percorso post laurea di 6 anni presso scuola Siotema accreditata Roi (Registro Osteopati Italiani).

La Medicina Sportiva presso la Casa di Cura



È attivo presso la nostra casa di cura il servizio di Medicina Sportiva che si avvale della collaborazione del dot-

tor **Walter Pasini**, specialista oltre che in Medicina dello Sport anche in Cardiologia, Medicina del Lavoro, Idrologia, climatologia e talassoterapia. Autore di saggi e pubblicazioni di carattere scientifico, è stato di frequente animatore e relatore a numerosi convegni e simposi di carattere medico sia in ambito nazionale che all'estero. Al dottor Pasini abbiamo posto alcune domande per meglio conoscere la Medicina Sportiva.

Che cosa è, in sintesi, la Medicina Sportiva?

La Medicina Sportiva è quella branca della medicina che si occupa della salute dell'atleta e di chi pratica attività motoria. Le competenze del medico sportivo sono di tipo cardiologico, pneumologico, ortopedico e fisiatrico. Negli ambulatori dove si svolgono le visite medico-sportive per il rilascio dell'idoneità, le competenze cardiologiche sono le più importanti.

A chi si rivolge nello specifico questa disciplina medica?

La Medicina Sportiva è rivolta a chi svolge attività agonistica nelle società sportive delle diverse discipline, ma anche a chi pratica attività non agonistica, ma vuole comunque

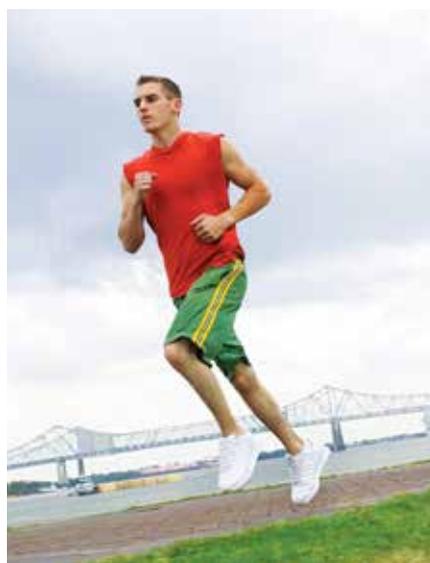
accertarsi delle proprie condizioni di salute per svolgere la pratica sportiva con margini elevati di sicurezza.

A che serve la visita di idoneità medico-sportiva?

La visita di idoneità medico-sportiva serve soprattutto per diagnosticare precocemente malattie che potrebbero rappresentare un rischio importante per la vita dello sportivo.

In cosa consiste la visita?

La visita medico-sportiva si attua attraverso l'anamnesi (la raccolta dei



dati sanitari relativi ai componenti della famiglia e al soggetto che si visita), l'esame obiettivo (l'auscultazione del torace e la misura della pressione arteriosa), la spirometria, l'esame delle urine, l'elettrocardiogramma di base

e la prova da sforzo che si esegue nel minorenni con lo step-test e negli adulti di età maggiore di 35 anni con il cicloergometro. Qualora il medico sportivo voglia approfondire l'esame dell'atleta, richiederà accertamenti di secondo livello come l'ecocardiogramma, l'Holter (ecg dinamico delle 24 ore) ed il test da sforzo massimale. In alcuni casi si ricorrerà ad accertamenti di III livello come la Risonanza Magnetica. La legge prevede che ad eseguire la visita di idoneità agonistica sia un medico specializzato in Medicina Sportiva ed iscritto alla Federazione medico-sportiva Italiana del Coni. L'idoneità alla pratica agonistica è rilasciata al massimo per un anno, dopodiché lo sportivo deve sottoporsi ad un nuovo controllo per poter praticare sport.

Che ruolo svolge la Medicina Sportiva nell'ambito della prevenzione?

Svolge un ruolo fondamentale, non solo nella prevenzione della morte improvvisa, ma nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. L'attività fisica e sportiva, se praticata correttamente, è benefica per l'organismo e rappresenta il "farmaco" efficace per l'organismo, ma, come ogni "farmaco" può avere effetti avversi se sovradosata o mal somministrata. Chi fa sport, non solamente quanti praticano sport molto impegnativi, deve sottoporsi a scrupolosi accertamenti di tipo preventivo.

ATTIVITÀ DI RICOVERO

- Chirurgia generale
- Ginecologia
- Lungodegenza
- Medicina generale
- Oculistica
- Ortopedia e traumatologia
- Urologia
- Centro di medicina del sonno

POLIAMBULATORIO

- Cardiologia
- Chirurgia dell'Obesità
- Chirurgia generale
- Dermatologia
- Dietologia
- Endocrinologia
- Flebologia
- Ginecologia
- Medicina generale e diabetologia
- Neurologia
- Oculistica
- Oncologia
- Ortopedia e traumatologia
- Otorinolaringoiatria
- Psicologia
- Senologia
- Urologia

SERVIZI AMBULATORIALI

- Andrologia
- Diagnostica per immagini (Risonanza magnetica nucleare, TAC, Mammografia, Ecografia, Radiologia digitale)
- Diagnostica vascolare
- Elettromiografia
- Endoscopia
- Fisiocinesiterapia
- Fisiopatologia cardiovascolare
- Laboratorio analisi
- Medicina del Lavoro
- Odontoiatria
- Terapia del Dolore

Casa di Cura privata accreditata con il Sistema Sanitario Nazionale

Direttore Sanitario: Dr. Marcello Amadori

Via N. Dell'Amore, 15 - 47521 Cesena (FC)

Prenotazioni: n. verde 800 856056 - Centralino: tel. 0547 361510 - fax 0547 22452

info@sanlorenzino.it - www.sanlorenzino.it

