

LE CURE TERMALI

Idromassaggi



TERME DI COMANO



TERME
DI COMANO

LE ACQUE TERMALI DI COMANO

Curano la pelle, migliorano la vita

La sorgente delle Terme di Comano, fin dalle prime notizie storiche che sono giunte a noi, è stata utilizzata dall'uomo per bagni utili alla salute e al benessere della pelle.

La composizione dell'acqua termale è caratterizzata dalla presenza di sali di **bicarbonato, calcio, magnesio** e altri ioni minori (cloro, fluoro, sodio), ma in una quantità tanto bassa (meno di 200 mg/l) da renderla un'**acqua oligominerale** da assumere anche come bibita.

La temperatura alla sorgente è di 27,7 °C (infatti viene definita acqua ipotermale) ed ha un Ph vicino alla neutralità con un efficace **potere tampone sul Ph della pelle**.

L'acqua oligominerale bicarbonato-calcio-magnesiaca di Comano per le sue proprietà **detergenti, lenitive ed eutrofiche** risulta particolarmente indicata anche nelle **patologie vascolari** complicate da eczema da stasi e nei **processi di cicatrizzazione** (cicatrici post operatorie o da ustione).



INSUFFICIENZA VENOSA CRONICA

Il nostro cuore pompa ogni minuto molti litri di sangue nelle arterie. Questo sangue ritorna al cuore attraverso le vene ed in caso di ridotto funzionamento di questo sistema si parla di insufficienza venosa.

Che cos'è?

L'insufficienza venosa cronica (IVC) è dovuta ad un **scompenso nel funzionamento delle vene** periferiche, causato da un anomalo funzionamento del sistema valvolare, e può coinvolgere il sistema venoso superficiale e/o profondo. In presenza di questa condizione patologica il ritorno del sangue verso il cuore non è più garantito in maniera ottimale.

L'IVC consiste non solo in un'alterazione della struttura delle vene (parete e valvole venose) ma riguarda anche ogni causa che alteri il ritorno venoso, come il malfunzionamento della pompa muscolare del piede, del polpaccio o della coscia, le alterazioni della mobilità delle articolazioni e le modificazioni dei tessuti circostanti ai vasi venosi.

L'incontinenza venosa può dare luogo alla comparsa di **varici agli arti inferiori**, cioè dilatazioni permanenti della parete venosa con aumento del diametro della vena. Il quadro clinico a volte può complicarsi con la comparsa di eczemi ed ulcerazioni croniche.

Le cause

Nella pratica clinica circa il 70% dei pazienti riconosce una predisposizione familiare. L'influenza degli ormoni femminili gioca un ruolo importante: le gravidanze e la contraccettione ormonale ne aumentano il rischio di insorgenza.

Altri fattori predisponenti sono rappresentati dall'obesità, da anomalie ortopediche ed infine da condizioni climatiche e di lavoro (il progresso tecnologico ha acuito tale patologia in quanto molte attività lavorative vengono effettuate immobili, nella posizione seduta o eretta).

I sintomi dell'insufficienza venosa

I primi sintomi di disturbo sono generalmente costituiti da **pesantezza e tensione alle gambe** durante la prolungata stazione eretta fino ad arrivare a vero e proprio dolore.

Spesso vengono riferiti sensazione di **formicolio, punture di spilli, crampi notturni** e senso di bruciore con o senza prurito sulla cute soprastante le varici. Talvolta il primo sintomo è l'**irrequietezza** degli arti inferiori in posizione seduta, eretta o a letto nelle ore notturne. Infine un segno non sempre costante è la presenza di **edema** (gonfiore) alle caviglie accentuato soprattutto dal caldo stagionale o ambientale e, nella donna, dal periodo mestruale o dalla gravidanza.



TERME
DI COMANO



COMPORAMENTI UTILI E PREVENZIONE

Per gli individui con predisposizione familiare o personale all'IVC è fondamentale attuare una serie di comportamenti e attività finalizzati alla prevenzione (evitare la posizione seduta o eretta immobile prolungata, non portare pesi, non indossare indumenti o stivali eccessivamente costrittivi). Un ruolo di gran-

de importanza lo riveste l'attività fisica. Sono **utili le lunghe passeggiate** (ogni giorno per un'ora) e la pratica di **sport isotonici** (di movimento) quali il nuoto, lo sci di fondo, la ginnastica in acqua (aquagym); la sera ci si può dedicare ad attività più ludiche ma altrettanto utili come il ballo liscio.



I BENEFICI DELLA CURA TERMALE

L'**idromassaggio sfrutta la pressione esercitata dai getti di acqua termale**; a tale scopo vengono utilizzate vasche dotate di bocchette multiple dalle quali l'acqua esce ad una pressione regolabile secondo necessità. Le azioni terapeutiche dell'idromassaggio si basano sugli effetti delle proprietà fisiche dell'acqua: la pressione idrostatica (esercitata dal getto d'acqua) e la temperatura del bagno. L'idromassaggio termale ha un effetto generale sul corpo, determinando il **rilassamento** della muscolatura ed un calo della pressione arteriosa. Il risultato fi-

nale è **defaticante e distensivo**. A livello locale inoltre avviene una intensa **stimolazione del microcircolo**. Esiste un'azione terapeutica legata alle caratteristiche chimico-fisiche dell'acqua termale utilizzata: ad esempio l'**acqua oligominerale bicarbonato-calcio-magnesiaca di Comano** per le sue proprietà **detergenti, lenitive ed eutrofiche** (stimolazione della rigenerazione dello strato superficiale della cute) risulta particolarmente indicata anche nelle patologie vascolari complicate da eczema da stasi, pigmentazione ed ulcere venose.

CICATRICI DA USTIONE O POST OPERATORIE

L'acqua bicarbonato-calcio-magnesiaca presente alle terme di Comano è indicata in trattamenti dermatologici per la prevenzione, la cura e la riabilitazione di cicatrici post-traumatiche o post-operatorie. Sfruttando il potere plastico dell'acqua attraverso tecniche di terapia termale che utilizzino getti a pressione variabile (un idromassaggio al dì, da 3 a 6 atm) è possibile eseguire un trattamento specifico e mirato per la riabilitazione di tali problematiche,

forrendo una cura utile a quei pazienti che presentano esiti cicatriziali di varia origine. La balneoterapia tradizionale inoltre aumenta il livello di idratazione dell'epidermide e svolge un'azione eutrofica che migliora l'elasticità della cute. Recenti studi hanno dimostrato l'**azione antiflogistica** dell'acqua oligominerale bicarbonato calcio magnesiaca applicata nei **processi di cicatrizzazione** della pelle. Il ciclo terapeutico consigliato è di 12-14 giorni.

LA "CELLULITE"

Questo disturbo molto frequente, si origina per la presenza di alterazioni metaboliche degli adipociti unite a disfunzioni nel drenaggio di liquidi dal tessuto adiposo (ipoderma). I liquidi interstiziali si accumulano e vengono mobilizzati con difficoltà per l'effetto di alterazioni funzionali del microcircolo. Grazie al getto di acqua termale dell'idromassaggio avviene un'intensa stimolazione della microcircolazione. Il massaggio e la pressione dell'acqua creano un'azione di drenaggio dei liquidi interstiziali e si ottengono notevoli effetti migliorativi sugli inestetismi della

"cellulite" (panniculopatia edemato fibrosclerotica). La cura idropinica per la sua azione diuretica e drenante è il trattamento termale integrativo più adatto a mobilizzare i liquidi tissutali; facendo lunghe passeggiate nel parco termale si aiuta la sinergia di azione delle due cure.



IL CICLO TERMAL E DI IDROMASSAGGI

Il ciclo di cure termali per insufficienza venosa cronica è di 12 idromassaggi con o senza aggiunta di ozono, con getti d'acqua di intensità regolabile da 3 a 6 atmosfere. Si esegue una sola volta al giorno, in una vasca con l'acqua termale alla temperatura di 34-36°C e dura 15 minuti. Durante la visita di ammissione alle cure termali viene valutato lo stato di salute generale del paziente; se ritenuto opportuno (in base alla situazione clinica accertata) si possono prescrivere trattamenti di idromassaggio parziale anziché immersioni totali nella vasca.

Consigli per la cura termale

La terapia termale può essere ripetuta due volte all'anno con un intervallo minimo di 3-4 mesi e non presentando di regola effetti collaterali può essere proseguita per anni, anche come cura di mantenimento.

Ci sono delle situazioni di fase acuta (flebiti in atto o recenti) in cui è meglio non effettuarla; inoltre rappresentano controindicazioni ad eseguirla le patologie concomitanti non ben compensate dalla terapia farmacologica, cardiopatie di varia origine, neoplasie in corso di trattamento.

L'ambiente termale

L'ambiente accogliente del parco termale di Comano consente di effettuare quotidianamente le lunghe passeggiate (1 ora) utili al trattamento dell'insufficienza venosa cronica e della "cellulite". La possibilità di avere tempo da dedicare a sé stessi e il relax immersi nella natura, sono elementi che favoriscono il raggiungimento di uno stato di benessere fondamentale per godere pienamente dei benefici che si cercano con il soggiorno in una stazione termale.



BIBLIOGRAFIA

- *INSUFFICIENZA MICROCIRCOLATORIA IN CORSO DI BALNEOTERAPIA TERMAL E: ACQUA DI COMANO VS ACQUA DI FONTE* - C. Miravalle et al., 1976.
- *CONTRIBUTI SULLA TERAPIA TERMAL E OLIGOMETALLICA: STUDI SULL'EPITERMIA E SULL'INDICE ANGIOSTATICO* - P. Branchini, pag. 63, 1976.
- *MODIFICAZIONI FUNZIONALI IN CORSO DI BALNEOTERAPIA ALLE TERME DI COMANO* - M. Cristofolini, G. Agostini, M. Zanoni - La Clinica Termale 1992; 45:155-168.
- *PROPRIETÀ ANTINFIAMMATORIE ED ANTIFLOGISTICHE ESPRESSE DA ACQUE TERMAL I BICARBONATO-CALCIO-MAGNESICHE QUANDO APPLICATE SU CUTE TRATTATA CON TCA 25%* - C. Gregotti et al - La Clinica Termale, 2010.

COME ACCEDERE ALLE CURE

È possibile effettuare le cure termali per insufficienza venosa cronica in convenzione con il Sistema Sanitario Nazionale (è previsto un ciclo di cure all'anno). Per usufruirne è necessario portare la ricetta del medico curante, con la diagnosi di:

- Postumi di flebopatie di tipo cronico
- Insufficienza venosa cronica
- Varici arti inferiori

e l'indicazione relativa di un ciclo di 12 idromassaggi termali.

È necessario allegare all'impegnativa: un ecg, un doppler vascolare venoso degli arti inferiori, alcuni esami del sangue, effettuati entro i 90 giorni precedenti alla visita di ammissione termale.

Si accede alle cure termali effettuando la visita medica di ammissione presso gli ambulatori delle Terme di Comano. Per rendere più agevole l'accesso alle cure è obbligatorio prenotare la visita medica telefonando al call center del servizio prenotazioni delle Terme di Comano al numero 0465/701277 (dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 17.30).





TERME
DI COMANO

CURANO LA PELLE
MIGLIORANO LA VITA

Terme di Comano - Trentino

Tel. 0465.701277

www.termecomano.it

A cura di:

- dott.ssa ANNA CALZA
 - dott.ssa ELISABETTA ARMANI
 - Prof. MARIO CRISTOFOLINI
- CENTRO STUDI e RICERCHE TERME di COMANO