

**SAN CARLO**  
ISTITUTO CLINICO

# *San Carlo Magazine*

**/ FEBBRAIO 2021**



**/ 01 Mal di schiena e problemi da smart working: i consigli per evitarli**

Lavorare da casa senza una postazione adeguata rischia di provocare mal di schiena e non solo.

**/ 02 Alluce valgo: il trattamento mininvasivo per correggerlo**

Tende infatti ad aumentare con l'età e può causare disturbi posturali.

**La tua salute è in buone mani!**



**/ 03 Problemi di udito negli anziani: non sottovalutarli!**

È importante superare i tabù e trovare soluzioni adatte ad ogni problema.

**/ 04 Obiettivo sorriso perfetto!**

Denti più bianchi e lucidi, ma anche dritti grazie alle faccette dentali.

**/ 05 Le nostre novità**

Scopri i check up, le tariffe agevolate e i percorsi di prevenzione attivi in San Carlo.

**/ 06 In evidenza**

PAP TEST GRATUITO: il nostro dono per l'8 marzo.

Epilazione definitiva, in totale sicurezza e tranquillità.

Salute della tiroide: tienila sotto controllo.

Occhio al diabete per i problemi di vista.

## MAL DI SCHIENA E PROBLEMI DA SMART WORKING: I CONSIGLI PER EVITARLI



**È tempo di smart working, che per tanti significa posture scorrette, sedie non ergonomiche e contesti non adatti allo scopo**

A peggiorare la situazione ci sono poi lo **scarso movimento**, le difficoltà della pandemia in corso e per alcuni quelle legate al doversi destreggiare contemporaneamente tra lavoro, casa e figli. Si sommano così fattori come **l'ansia e lo stress**, condizioni che si somatizzano sulla schiena, causando dolori.

Stare seduti davanti allo schermo per 8- 9 ore al giorno non è una passeggiata per la schiena, il collo, gli occhi. Spesso si sottovaluta **l'importanza di un luogo idoneo dove lavorare** mantenendo la corretta postura alla scrivania. Questo fino a quando l'indolenzimento del collo e della parte lombare non diventano a vero e proprio dolore che coinvolge anche le spalle e **può causare cefalea o una lombalgia o lombosciatalgia**.

Tra le problematiche più diffuse e accentuate a causa dello smart working prolungato, spiccano la **lombalgia e la cervicalgia** ma anche **dolori a livello tendineo** dati un utilizzo scorretto del mouse, **emicranie, crisi vagali, nausea o**

**giramenti di testa** dovuti alla posizione errata del capo che per restare in direzione dello schermo, deve inclinare il collo verso il basso.

**Lavorare da casa senza una postazione adeguata rischia di provocare mal di schiena e non solo**

## ALCUNI ACCORGIMENTI DA ADOTTARE:

.Se possibile **SCEGLIERE UNA SEDIA COMODA ED ERGONOMICA** da alternare a una **FITBALL**.

.Un **CUSCINO A LIVELLO LOMBARE** o un **POGGIAPIEDI** possono aiutare a mantenere la posizione corretta. Cambiare spesso posizione, non accavallare le gambe e non tenerle sotto ai glutei.

.**POLSI E GOMITI DEVONO STARE APPOGGIATI AL TAVOLO** mentre si è al pc.

.**IL MONITOR ALL'ALTEZZA DEGLI OCCHI**, se non lo è si possono mettere libri sotto il monitor fino ad arrivare all'altezza giusta.

.**ALZARSI OGNI 30 MINUTI** e stiracchiarsi con esercizi di allungamento. Sfruttare le call per camminare nella stanza.

.Seduti, **MANTENERE I PIEDI BEN SALDI AL PAVIMENTO**.

.**MANTENERE LA GIUSTA IDRATAZIONE** bevendo un bicchiere d'acqua ogni 30 minuti circa.

.Dopo il lavoro **FARE ESERCIZIO FISICO**, anche leggero, ma ogni giorno.



## *L'aiuto del fisioterapista*

Chi è alle prese con mal di schiena e altre problematiche da smart working come ad esempio **cervicalgia, mal di testa, tensione alle spalle e al torace**, può prenotare **un consulto con i nostri**

**specialisti**. In seguito a un'approfondita valutazione clinica, il terapeuta potrà impostare **un programma di trattamento personalizzato**, per ridurre il dolore e recuperare la funzionalità.



## ALLUCE VALGO: IL TRATTAMENTO MININVASIVO PER CORREGGERLO

Doloroso e molto frequente, l'alluce valgo è il tipico **rigonfiamento a "cipolla"**, che si forma quando l'alluce devia lateralmente dirigendosi verso il secondo dito del piede. In età giovanile è spesso un solo disagio estetico ma negli anni **può diventare motivo di intenso dolore e insofferenza**. Tende infatti ad aumentare con l'età e **può causare disturbi posturali** con ripercussioni a carico di ginocchio, anche e colonna vertebrale.

*Ne soffre oltre un terzo della popolazione femminile, soprattutto tra i 40 e i 60 anni*

### QUALI SONO LE CAUSE?

In primis una **predisposizione familiare**, fattori costituzionali ma anche **portare molto spesso tacchi che superano gli 8-10 cm o scarpe con una punta stretta**. Non appena il problema si rende riconoscibile meglio consultare subito uno specialista. All'inizio la terapia è quasi sempre conservativa, basata su farmaci antinfiammatori. Si può anche **valutare l'utilizzo di un plantare personalizzato** che aiuta a distribuire meglio il carico del corpo ricorrendo in abbinamento ad esercizi specifici. **Se il problema non si risolve**, l'alluce valgo fa male e camminare diventa difficile, **l'intervento va preso in seria considerazione**. Si all'intervento anche quando non c'è dolore, ma la deviazione dell'alluce ha provocato anche una deformazione delle altre dita del piede.



### **Correzione percutanea: un intervento poco invasivo con un recupero molto rapido**

Nelle forme lievi e moderate, si può ricorrere alla **tecnica percutanea**.

Un approccio chirurgico che rispetto alla chirurgia tradizionale **non prevede grosse incisioni**, ma solo tre piccoli forellini sulla cute, praticati dopo un'anestesia periferica che addormenta il piede. Attraverso quelle vie il chirurgo

o introduce strumenti miniaturizzati come lame o piccole frese, e sotto controllo radiologico, interviene sulle strutture del piede, rimodellandole e riallineandole.

Se necessario nella stessa sessione operatoria, si procede a correggere l'atteggiamento a martello del secondo e terzo dito che spesso si associano all'alluce valgo.

## **QUALI SONO I VANTAGGI RISPETTO ALLA CHIRURGIA TRADIZIONALE?**

**.RAPIDITÀ** (l'intervento dura in media 30 minuti).

**.ASSENZA DI CICATRICI CHIRURGICHE.**

**.DOLORE POST-OPERATORIO MENO INTENSO** e perfettamente gestito con gli analgesici.

**.TEMPI DI RECUPERO DIMEZZATI.**  
La ripresa della deambulazione è immediata.

**.RIDUZIONE AL MINIMO DELLE COMPLICANZE POST-OPERATORIE.**

*L'indice di successo è superiore al 90 % purché effettuato da un chirurgo specializzato in questo tipo di intervento.*

Inoltre, **non tutti i casi di alluce valgo possono essere trattati con la chirurgia percutanea.** La scelta del tipo di intervento avviene in seguito a un'attenta valutazione delle radiografie dei piedi, tenendo conto di diversi parametri quali l'età, il dolore e soprattutto del grado di deformità.



*All'Istituto Clinico San Carlo puoi affidarti a specialisti esperti di chirurgia percutanea del piede*

*Per informazioni puoi contattarci al numero  
+39 0331 68 50 65*

## PROBLEMI DI UDITO NEGLI ANZIANI: NON SOTTOVALUTARLI!



### *I problemi di udito interessano tanti over 60*

È una delle problematiche croniche più frequenti e disabilitanti dell'età geriatrica, che nel nostro paese interessa oltre sette milioni di individui: uno su tre con più di 60 anni e addirittura circa il 60% della popolazione sopra gli 85 anni.

Il principale fattore che porta gli anziani a sentire sempre meno è il **naturale invecchiamento dell'apparato auditivo** chiamato dai medici "presbiacusia".

In tutti gli altri casi, le cause più comuni che si sommano alla vecchiaia possono essere: **inquinamento acustico; caratteristiche genetiche e familiari con deficit uditivi; otosclerosi, malattia del labirinto; infezioni ricorrenti come l'otite cronica o altre malattie concomitanti come, ad esempio, problemi circolatori che portano alla perdita totale dell'udito da un solo orecchio.**

*Quali sono i primi segnali della perdita dell'udito?*

**.ALZARE ECCESSIVAMENTE IL VOLUME DI RADIO E TV.**

**.DIFFICOLTÀ NEL SEGUIRE LE CONVERSAZIONI.**

**.PROBLEMI A COMPRENDERE QUELLO CHE UNA PERSONA DICE**, in presenza di rumore di fondo.

**.DIFFICOLTÀ A SENTIRE I SUONI DI TUTTI I GIORNI**, ad esempio: cinguettio degli uccelli, passi o ticchettio dell'orologio.

**.TENDENZA A ISOLARSI E NON INTERAGIRE TROPPO CON GLI ALTRI** anche per una forma di vergogna.

*La perdita dell'udito è una condizione invalidante per chi ne soffre.*

*È importante superare i tabù e trovare soluzioni adatte ad ogni problema.*

**I problemi auditivi compromettono la qualità della vita**, coinvolgendo aspetti psicologici, emotivi e relazionali.

Non riuscire a relazionarsi con i propri cari e avere difficoltà con le telefonate e conversazioni è infatti motivo di disagio, vergogna ed estraniamento dalla vita sociale. **Ciò si associa ad una minor elasticità mentale, che nel tempo può portare al decadimento cognitivo**, con conseguente rischio di problemi emotivi che possono arrivare fino alla depressione. Secondo gli studi sarebbe del 50% in più la possibilità di ammalarsi di depressione per chi soffre di problemi di udito.

## **Che fare?**

Quando ci si accorge di non sentire bene, è bene attivarsi subito e **recarsi da uno specialista così da intervenire in tempo utile e prevenire l'insorgere di problemi più o meno gravi**. Lo specialista raccoglierà le informazioni sulla storia e sullo stile di vita del paziente e procederà ad effettuare gli esami che indagano la causa all'origine della sintomatologia riferita.

Se necessario **il paziente può essere sottoposto a esame audiometrico**, che individua eventuali perdite della percezione uditiva; **esame impedenzometrico**, spesso associato all'esame audiometrico, serve soprattutto a valutare l'elasticità del timpano e della catena di ossicini responsabili della funzione dell'udito; **esame vestibolare** per studiare la funzionalità dell'equilibrio.





## OBIETTIVO SORRISO PERFETTO!

### ANCHE DIETRO LA MASCHERINA, L'IMPORTANTE È SORRIDERE!

E oggi un sorriso brillante, sano e in armonia con il proprio volto è più semplice da ottenere grazie allo sviluppo scientifico e al progresso tecnologico, che permettono di intervenire con tempi drasticamente ridotti e senza dover operare in maniera invasiva e dolorosa.

### *Denti più bianchi e lucidi in sicurezza*

Lo **sbiancamento professionale**, la tecnica odontoiatrica raccomandata per migliorare il colore dei denti con un risultato sicuro e di lunga durata, **è uno dei campi dove la ricerca ha fatto grandi passi avanti**. I tempi per un sorriso smagliante sono ridotti e lo sbiancamento può essere parte integrante della normale igiene periodica. **È un intervento da preferire al fai da te con sostanze corrosive che possono modificare lo smalto e favorire le carie.**

### *Bianchi, ma anche dritti con le faccette dentali*

Le **faccette dentali sono dei sottili involucri di ceramica** (o porcellana) che applicati sopra i denti li rivestono migliorandone l'estetica e nascondendo le imperfezioni. Si possono così **coprire difetti di forma, colore o posizione**, mimetizzando ad esempio un eccessivo



spazio tra i denti. **Si applicano senza anestesia e in maniera del tutto indolore** grazie a una particolare colla invisibile che assicura massima adesione alla superficie del dente senza rovinarne lo smalto.

## L'apparecchio trasparente adatto a tutte le età

Per allineare la dentatura, anche in età adulta, sono state introdotte delle metodiche sempre meno invasive, più estetiche e facili da gestire nella vita di tutti i giorni.

Una su tutte è **Invisalign: le mascherine trasparenti realizzate sull'impronta dentaria del paziente che spostano in maniera progressiva e personalizzata i denti**. Senza dover ricorrere al tradizionale apparecchio con bracket e fili metallici si possono ad esempio correggere: **denti troppo vicini e sovrapposti tra loro o, al contrario, molto spazati**.

Tra i vantaggi vi è inoltre la possibilità di rimuovere con facilità gli aliner per mangiare, lavarsi i denti o passare il filo interdentale, agevolando così l'igiene orale e la pulizia dell'apparecchio.

### ***La mascherina trasparente non è però una soluzione per tutti.***

Solo prenotando un consulto iniziale con i nostri specialisti si potrà effettuare una corretta diagnosi e prognosi per valutare la propria idoneità al trattamento.



## SAN CARLO ODONTOIATRIA *Nelle mani di professionisti qualificati*

L'Istituto Clinico San Carlo di Busto Arsizio **dedica un intero dipartimento all'odontoiatria**, offrendo massima efficacia e qualità, a un costo sostenibile. Le prestazioni coprono tutte le branche dell'odontoiatria, attraverso **l'impiego di tecnologie e**

**procedure di ultimo livello**. Dal semplice check-up alle moderne tecniche di ortodonzia visibile e invisibile, dalle cure dentali per bambini ai trattamenti di implantologia e laser terapia.

LE NOSTRE NOVITÀ

*Scopri i check up, le tariffe agevolate e i percorsi di prevenzione attivi in San Carlo*

**PRENOTA IN POCCHI CLICK E OTTIENI UN BUONO DEL 5 % CON LA NOSTRA APP**

Quando effettui la tua prima prenotazione tramite l'App San Carlo, disponibile su Apple Store e Google Play, **puoi usufruire subito di un buono del 5% sulle prestazioni ambulatoriali e odontoiatriche.**

In più, grazie a questo utilissimo servizio potrai sempre **prenotare o disdire online gli appuntamenti**, verificando la disponibilità in tempo reale e scegliendo l'esame e lo specialista di riferimento.

**Prenota inserendo il codice SMARTAPP**

**IN CAMPO CON LE NOSTRE SQUADRE DEL CUORE**



San Carlo sarà **main sponsor della Pro Patria** per la stagione sportiva corrente, 2020-2021, e per la Stagione 2021-2022. Saremo in campo anche con **UYBA Volley** per soddisfare i bisogni di salute delle giocatrici.

# UN RIFERIMENTO PER LA DIAGNOSI DI COVID-19

*San Carlo propone una soluzione diagnostica completa per la diagnostica di COVID-19. Su prenotazione telefonica si eseguono:*

**.TEST SIEROLOGICI IN CHEMILUMINESCENZA (CLIA) PER LA RICERCA ANTICORPI SPECIFICI IGG E IGM SARS-COV2**

**.TEST RAPIDI ANTIGENICI PER LA RICERCA DEGLI ANTIGENI DEL VIRUS SARS-COV-2**

**.TAMPONE NASO-FARINGEO PER LA DIAGNOSI DEL COVID-19**



## TAMPONI E VISITE MEDICHE PER COVID-19 DIRETTAMENTE A CASA VOSTRA

*I nostri medici e infermieri sono al vostro fianco con le dovute cure e attenzioni per la gestione Covid-19 al vostro domicilio.*

Un servizio che permette di affrontare nella propria casa tutto il decorso della malattia: dal tampone al controllo e gestione dei sintomi al giusto supporto informativo per sentirsi più consapevoli e meno soli.



## I NOSTRI PERCORSI DI PREVENZIONE

### VISITA OCULISTICA COMPLETA

La salute dei tuoi occhi è sempre in primo piano. Offriamo una risposta a qualsiasi esigenza legata all'occhio e alle sue patologie: difetti refrattivi, cataratta, glaucoma e problemi della retina.

PRENOTA LA TUA VISITA OCULISTICA COMPLETA AL COSTO DI 70€



### MEDICAL DAY CHECK UP UOMO O DONNA

Componi la tua giornata di prevenzione. In una sola giornata, al costo agevolato di 300€, puoi effettuare:

.ESAMI DEL SANGUE

.VISITA CARDIOLOGICA CON ELETTROCARDIOGRAMMA

.VISITA DERMATOLOGICA

.VISITA GINECOLOGICA CON PAP TEST OPPURE VISITA UROLOGICA PER GLI UOMINI

### LIBERATI DAGLI OCCHIALI!

*Miopia, ipermetropia e astigmatismo: il laser risolve in maniera definitiva.*

CHECK UP COMPLETO GRATUITO E SCONTO DEL 5% SULL'INTERVENTO LASER

Affidati alle tecnologie più evolute e ai migliori specialisti: San Carlo è una realtà all'avanguardia in campo nazionale per la chirurgia refrattiva.

## Scopri i nuovi servizi, le terapie e gli esami che puoi effettuare da Istituto Clinico San Carlo

### PAP TEST GRATUITO: IL NOSTRO DONO PER L'8 MARZO

Il miglior dono che possiamo fare alle nostre pazienti per la Festa della Donna è un **Pap test gratuito** per la prevenzione e la **diagnosi precoce di tumore al collo dell'utero**. Lo si potrà effettuare nelle giornate dell'8 e 9 marzo 2021 fino ad esaurimento dei posti disponibili.

Per informazioni e prenotazioni si può chiamare il numero: **+39 0331 68 50 65**.

### EPILAZIONE DEFINITIVA, IN TOTALE SICUREZZA E TRANQUILLITÀ

San Carlo mette a tua disposizione il massimo della tecnologia per eliminare in maniera definitiva i peli superflui su viso, gambe, braccia e altre parti del corpo.

### SALUTE DELLA TIROIDE: TIENILA SOTTO CONTROLLO

Trattare subito i disturbi della tiroide è fondamentale per la salute del metabolismo, del sistema nervoso centrale e di quello cardiocircolatorio.



È quindi importante fare prevenzione soprattutto per le donne in pre o post-menopausa, ma anche per gli uomini con casi di alterazioni tiroidee in famiglia.

Il check up completo prevede: esame del sangue per dosaggio TSH, visita specialistica endocrinologica, ecografia alla tiroide.

### OCCHIO AL DIABETE PER I PROBLEMI DI VISTA

La glicemia alta può danneggiare la salute degli occhi, per questo **chi è diabetico si deve sottoporre almeno una volta l'anno a visite oculistiche** comprensive di: esame del fondo oculare e tomografia a coerenza ottica, un esame veloce e non invasivo.

# SAN CARLO ISTITUTO CLINICO

## BUSTO ARSIZIO (VA)

VIA CASTELFIDARDO 19  
T. +39 0331 685065  
F. +39 0331 380731

LUN - VEN 9:00 / 19:30 • SAB 8:30 / 18:00

## BIENATE DI MAGNAGO (MI)

VIA LEOPARDI 1  
T. +39 0331 1587340  
F. +39 0331 380731

LUN - VEN 14:00 / 19:00 • SAB 9:00 / 13:00

[sancarloistitutoclinico.it](http://sancarloistitutoclinico.it)



Delibera ASL n°84 del 02/02/2011

San Carlo Istituto Clinico:  
Dir. Sanitario Dr. Giuseppe Reggiori  
*Specialista in Chirurgia Generale e Vascolare*

[direzionesanitaria@sancarloistitutoclinico.it](mailto:direzionesanitaria@sancarloistitutoclinico.it)