

**L'APPLICAZIONE DI  
GHIACCIO POST  
INFORTUNIO, È  
REALMENTE UTILE?**



- La crioterapia è stata ampiamente consigliata nelle ore successive ad un infortunio con funzione analgesica e antinfiammatoria
- al di fuori della funzione analgesica però, **non ci sono evidenze** che provano un qualsiasi altro beneficio sui tessuti molli



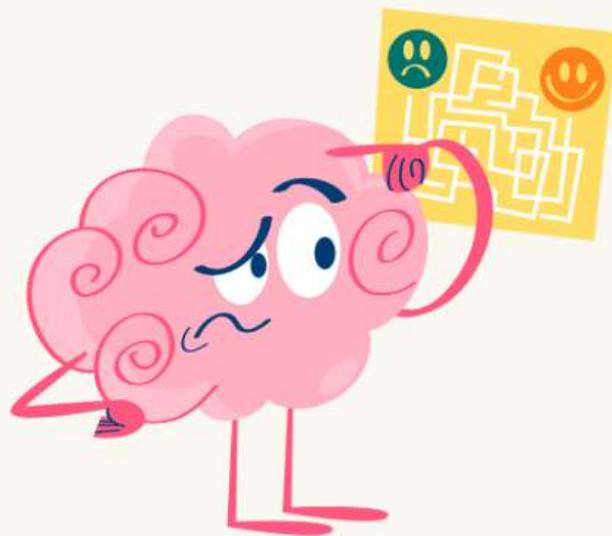
- Gli studi sul miglior metodo di applicazione della crioterapia sono relativi a piccoli animali
- Pertanto **non applicabili agli umani**, che hanno tessuti muscolari più profondi ed un maggiore strato di adipe



VS



- In lesioni muscolari severe, **interferirebbe con il processo di recupero e riparazione** riducendone l'intensità
- Mentre in lesioni lievi, questo effetto negativo, sarebbe meno evidente



Se fosse accertato l'effetto di **riduzione della risposta infiammatoria**, essendo essa stessa lo "start" del nostro processo di cura



**potrebbe rallentare la guarigione tissutale** nelle fasi iniziali post trauma

## **DUNQUE, A CHE PUNTO SIAMO?**

Sono necessari ulteriori studi randomizzati su umani:

- per **ottenere ulteriori prove** sull'efficacia terapeutica
- per **chiarificare la posologia** (tempistiche, durata, temperatura)





Nonostante la poche evidenze, l'esperienza clinica suggerisce l'utilizzo della crioterapia nelle ore successive ad un trauma (6 ore) solamente per:

- **ridurre il dolore**
- **contenere l'ematoma**