



PROTOCOLLO R.I.C.E.

- **Rest** (riposo),
- **Ice** (ghiaccio),
- **Compression** (compressione)
- **Elevation** (elevazione)

Fermo restando che i dolori persistenti richiedono sempre il consulto del medico, è possibile fare ricorso al metodo RICE in tutti i casi di infiammazione acuta post-esercizio (ad es. a un ginocchio, a una caviglia, a un polso ecc.).

1. Riposo

Il dolore è il segnale più importante dell'infiammazione. Quando lo si avverte, è necessario interrompere immediatamente l'attività motoria e **riposare** più possibile per i primi **2 giorni**. Le prime 24 ore sono sempre necessarie, mentre al secondo giorno può essere concesso di applicare un carico parziale a scopo osservativo.

In tal senso, "no pain, no gain" è l'atteggiamento più controproducente che si possa adottare. Questo perché le lesioni con gravità da moderata a grave potrebbero peggiorare, ritardando il recupero o addirittura complicandosi.

2. Ghiaccio

L'applicazione di **ghiaccio** ha un effetto analgesico e sgonfiante piuttosto efficace.

Quanto tempo si può tenere il ghiaccio? L'applicazione di impacchi di ghiaccio, rigorosamente coperto da un tessuto – isolante o assorbente, come una borsa o un asciugamano – dev'essere fatta per **15-20** minuti consecutivi ogni **2 o 3** ore, durante le prime 24-48 ore post-infortunio (in mancanza d'altro possono andare bene anche cibi congelati, come sacchetti di piselli).



3.Compressione

Applicando una **compressione**, magari **avvolgendo** l'area lesa con un **bendaggio**, contribuisce a prevenire il gonfiore edematoso.

Lo strumento più indicato è costituito dalle **fasce elastiche** a uso medico, perché consentono di modulare la compressione in modo che non risulti eccessivamente stretta, interrompendo il flusso sanguigno – i sintomi sono pelle bluastra, freddo e formicolii.

4.Elevazione

La parte del corpo dolorante va infine **sollevata** al di sopra del livello del tuo cuore. In questo modo si riduce il dolore, il senso di "pulsazione" e il gonfiore.

È consigliabile mantenere l'area lesa sollevata più possibile, anche quando non la stai trattando col freddo.

Come deve avvenire l'elevazione nel RICE?

Se ad esempio la zona interessata è la caviglia, da seduto, si appoggerà la gamba su un rialzo costituito da qualche cuscino, oppure su una sedia.

Se invece la zona interessata è un polso o un gomito, la posizione migliore da assumere è quella sdraiata supina (o su un fianco), ponendo sotto il braccio alcuni cuscini.