



MEDIC@LIVE

08 OTT 2021

Magazine

L'informazione scientifica che corre sulla rete

Anno n. 7



L'ipotesi della connessione tra la prospettiva temporale bilanciata, la regolazione emotiva e la resilienza

Frattura del polso. È sempre chirurgica?



SOMMARIO

PSICOLOGIA

L'ipotesi della connessione tra la prospettiva temporale bilanciata, la regolazione emotiva e la resilienza

Dott. Massimo Agnoletti, Prof. Philip G. Zimbardo

Pag. 8

DIRITTO SANITARIO

Frattura del polso. È sempre chirurgica?

Dott. Roberto Urso

Pag. 17

**Servizi
di anticipazione
dell'evento**

Talk show

**Conduzione
giornalistica di
tavole rotonde**

Videointerviste



**MEDIC@LIVE
Magazine**

Medic@live Magazine, il segreto per promuovere un evento e avere successo!

**Professionisti della comunicazione che trasformano il Tuo evento
in un'esperienza grandiosa, in notizia.**

Contattaci per sapere come fare.

I PROSSIMI EVENTI

LA MEDICINA GENERALE E TERRITORIALE NELLA PANDEMIA DA COVID-19 – DESCRIZIONE

5-6 novembre 2021 – Catania

Medici Chirurghi specialisti in: Cardiologia, Continuità assistenziale, Gastroenterologia, Ginecologia e Ostetricia, Malattie dell'apparato respiratorio, Medicina Generale (Medici di famiglia), Neurologia, Organizzazione dei Servizi sanitari di base, Otorinolaringoiatria, Reumatologia, Fisioterapisti

ECM 7

LE PATOLOGIE TRAUMATICHE E DEGENERATIVE DELLA SPALLA

20-21 novembre 2021 – Forlì

Fisioterapisti

ECM 18,5

1° CORSO AVANZATO DI INFILTRAZIONI ECOGUIDATE DI SPALLA E ANCA

1-2 ottobre 2021 – Roma

Medici specialisti in Medicina Fisica e Riabilitazione, Ortopedia e Traumatologia, Reumatologia

ECM 6,2

1° CORSO BASE DI INFILTRAZIONI AL GINOCCHIO

29-30 ottobre 2021 – Bisceglie

Medici di Medicina Generale (Medici di famiglia) e specialisti in Anestesia e Rianimazione, Medicina Fisica e Riabilitazione, Ortopedia e Traumatologia, Reumatologia, Radiodiagnostica

ECM 5,2

LA TIROIDE NELLE MANI DEL MEDICO DI FAMIGLIA

5-6 novembre 2021 – Polignano

MMg (medici di famiglia) e specialisti in Cardiologia, Endocrinologia, Ginecologia e Ostetricia, Medicina interna, Ortopedia e Traumatologia, Radiodiagnostica, Urologia e Andrologia.

ECM 7

1° CORSO BASE DI INFILTRAZIONI ECOGUIDATE DI SPALLA E ANCA

12-13 novembre 2021 – Siracusa

Medici specialisti in Medicina Fisica e Riabilitazione, Ortopedia e Traumatologia, Reumatologia

ECM 8,5

TAVOLA ROTONDA – MALATTIE REUMATOLOGICHE. MEDICI E PAZIENTI A CONFRONTO

19 novembre 2021 – Palermo

Pazienti reumatologici

I PROSSIMI EVENTI

IMAGING E CLINIMETRIA IN REUMATOLOGIA

3-4 dicembre 2021 – Catania

Medici di Medicina Generale (Medici di famiglia) e specialisti in Anestesia e Rianimazione, Angiologia, Continuità assistenziale, Dermatologia e Venereologia, Ematologia, Endocrinologia, Farmacologia e Tossicologia clinica, Igiene Epidemiologia e Sanità pubblica, Geriatria, Malattie infettive, Medicina del Lavoro e Sicurezza degli ambienti di lavoro, Medicina dello Sport, Medicina Fisica e Riabilitazione, Medicina Interna, Medicina Legale e delle Assicurazioni, Medicina Nucleare, Nefrologia, Neurologia, Organizzazione dei Servizi Sanitari di base, Ortopedia e Traumatologia, Pediatria, Radiodiagnostica, Radioterapia, Reumatologia; Farmacisti

ECM 12,0

FOCUS ON WOUND CARE AND STOMA CARE

3-4 dicembre 2021 – Catania

Medico Chirurgo (Malattie Metaboliche e Diabetologia; Malattie Infettive; Medicina e Chirurgia di Accettazione e di Urgenza; Medicina Fisica e Riabilitazione; Medicina Interna; Chirurgia Generale; Chirurgia Plastica e Ricostruttiva; Chirurgia Vascolare; Medicina Generale (Medici di Famiglia); Continuità Assistenziale; Scienza Dell'alimentazione e Dietetica; Direzione Medica Di Presidio Ospedaliero; Cure Palliative). Infermiere; Podologo; Dietista; Fisioterapista

ECM 7

QUADERNI ECM

STRATEGIE E ABILITÀ DELLA COMUNICAZIONE EFFICACE NELLE PROFESSIONI SANITARIE

Dott.ssa Annamaria Venere – Quaderno ECM

Tutte le professioni sanitarie

ECM 4



COMUNICAZIONE SANITARIA



Un team di professionisti
per la **TUA** strategia di
comunicazione

Aumentiamo e valorizziamo
la **TUA** visibilità

comunicazione sanitaria.net

Lascia il segno, affidati a noi!



Specialisti nel settore congressuale nazionale e internazionale, progettiamo e organizziamo eventi formativi ECM residenziali (RES) e a distanza (FAD).

Noi di AV eventi e formazione garantiamo affidabilità e competenza nella cura dei dettagli, nell'organizzazione di conferenze, meetings, congressi, riunioni aziendali.

Grazie all'esperienza di uno staff qualificato, il tuo convegno sarà un evento memorabile.

ORGANIZZAZIONE CERTIFICATA



AV[®]
AVeventieformazione

Sede di Catania
Viale Raffaello Sanzio 6,
Tel: 095 7280511
Fax: 095 7461360
Cell: 338 3941650
info@av-eventieformazione.it
www.av-eventieformazione.it

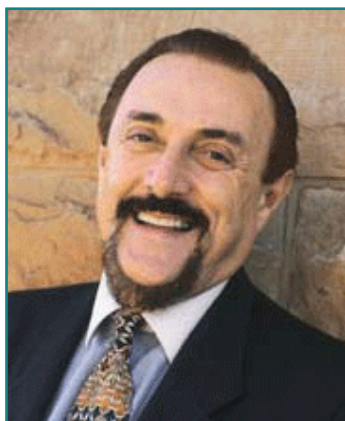
L'ipotesi della connessione tra la prospettiva temporale bilanciata, la regolazione emotiva e la resilienza

L'ipotesi che avanziamo consiste nel prevedere che ad un maggior scostamento dalla Prospettiva Temporale Bilanciata corrispondano valori di Regolazione Emotiva e di Resilienza minori.



Dott. Massimo Agnoletti

Psicologo, Dottore di ricerca
Esperto di Stress,
Psicologia Positiva e Epigenetica
Formatore/consulente aziendale,
Presidente PLP-Psicologi
Liberi Professionisti-Veneto,
Direttore del Centro di Benessere
Psicologico, Favaro Veneto (VE)



Prof. Philip G. Zimbardo

Professore emerito all'Università di Stanford. Fondatore del settore della psicologia scientifica chiamato Prospettiva Temporale.

Abstract

L'ipotesi proposta in questo articolo, riguarda la connessione di tre principali concetti psicologici che influenzano i nostri stati e i nostri comportamenti: la Prospettiva Temporale Bilanciata, la Regolazione Emotiva e la Resilienza.

La Prospettiva Temporale Bilanciata è un concetto specifico della Prospettiva Temporale, un settore innovativo della psicologia scientifica che studia la modalità con cui ognuno di noi si rapporta al proprio tempo psicologico.

La Regolazione Emotiva è la capacità psicologica di modulare il proprio stato mentale in risposta ad una data situazione o ad un fattore di stress.

La Resilienza è il processo psicofisico e il risultato dell'adattamento ad esperienze di vita difficili o impegnative.

Tutti e tre questi concetti sono misurabili, rispettivamente tramite questionario ZTPI, questionario DERS e indice RMMSD della HRV.

La nostra ipotesi propone che le specifiche configurazioni della Prospettiva Temporale chiamate Prospettiva Temporale Bilanciata corrispondano a uno specifico alto valore di Regolazione Emotiva e di Resilienza psicofisica. Molti studi in letteratura convergono con questa ipotesi, anche se nessuno finora ha verificato empiricamente l'ipotesi.

Lo scopo, dunque, è quello di esplorare, in una visione integrata bio-psico-sociale, la possibilità di una solida correlazione riguardante la deviazione dalla Prospettiva Temporale Bilanciata, della Regolazione Emotiva e della Resilienza confrontando gli strumenti metodologici già disponibili.

The hypothesis proposed by us in this article is about the connection of three main psychological concepts that drive our states and behaviors: Balanced Time Perspective, Emotional Regulation and Resilience. Balanced Time Perspective is a specific concept of Time Perspective, an innovative sector of scientific psychology that studies how each of us relates to psychological time. Emotional Regulation is the psychological ability to modulate one's state in response to a given situation or stressor, and may mitigate the effect of chronic distress also concerning the cardiovascular disease risk.

Resilience is the psychophysical process and outcome of successfully adapting to difficult or challenging life experiences. All these three concepts are measurable (respectively by ZTPI questionnaire, DERS questionnaire and RMMSD HRV index).

Our hypothesis proposes that the specific Time Perspective configurations called Balanced Time Perspective corresponds to a specific high value of Emotional Regulation and Resilience. Many studies in the literature converge on this hypothesis, although, none so far have empirically verified this hypothesis.

The purpose of this article is to explore, in a bio-psycho-social integrated view, the possibility of solid correlation concerning deviation from the Balanced Time Perspective, Emotional Regulation and Resilience by comparing methodological instruments already available.

Per comprendere la connessione e quindi l'ipotesi che proponiamo, presentiamo ciascuno dei tre concetti principali coinvolti, rispettivamente la Prospettiva Temporale Bilanciata, la Regolazione Emotiva e la Resilienza.

L'approccio psicologico chiamato *Prospettiva Temporale* (dall'inglese Time Perspective, TP) studia la relazione psicologica che ognuno di noi ha nei confronti delle dimensioni temporali vissute nel presente, relative agli eventi passati e alle aspettative che abbiamo del nostro futuro (Stolarski, Fieulaine, & Van Beek, 2014; Zimbardo & Boyd, 2008).

Ognuno pensa alle esperienze passate, presenti e future, ma ognuno ha una configurazione particolare relativa a "quanto spesso" e "come" investiamo psicologicamente le energie attorno a queste specifiche dimensioni temporali.

Zimbardo, dopo decenni di ricerca scientifica, ha sviluppato un questionario specifico, lo ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), per misurare il caratte-

ristico rapporto che ognuno di noi ha nei confronti del tempo nella propria vita personale (questo rapporto è anche chiamato Profilo Temporale).

Ogni Profilo Temporale è definito dalla particolare configurazione di sei dimensioni temporali che si sono rivelate significative nel riconoscere gli specifici stili cognitivo-emotivi e motivazionali legati alla nostra personale costruzione del tempo.

Due dimensioni temporali sono legati alle nostre esperienze passate negative e positive (chiamate rispettivamente "Passato Negativo" e "Passato Positivo"), due riguardano il nostro presente (il "Presente Fatalistico" legato a quanto ci sentiamo protagonisti o meno degli eventi significativi che viviamo, e il "Presente Edonistico" che misura la frequenza delle esperienze piacevoli che esperiamo e la dimensione temporale del "Futuro", l'insieme delle aspettative sui progetti e sugli obiettivi che perseguiamo).

Esiste una configurazione ottimale, denominata Prospettiva Temporale Bilanciata (Balanced Time Per-



spective, BTP) costituita da una particolare combinazione di dimensioni temporali corrispondenti ad un benessere psicologico positivo (alta soddisfazione per la vita, emozioni positive, autodeterminazione, gratitudine e basso livello di emozioni negative) a cui, per la natura integrata psico-neuro-endocrino-immunologica del nostro organismo, corrisponde a sua volta una sana modalità di attivazione del sistema dello Stress.

La deviazione dalla Balanced Time Perspective (DBTP) può essere misurata elaborando il questionario ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) e molteplici ricerche (Stolarski, Zajenkowski, Jankowski & Szymaniak, 2020) mostrano che è correlata a una varietà di problemi psicofisici, come l'ansia, paura, depressione, disturbi dell'umore e altri disturbi con dinamiche complesse che riguardano aspetti mentali, neurali, ormonali ed immunitari che coinvolgono il meccanismo dello Stress.

Il BTP rappresenta uno stato di benessere psicologico caratterizzato da stabilità emotiva con una percezione piuttosto elevata di controllo sugli eventi della vita unita a un equilibrato rapporto tra esperienze edonistiche ed eudemoniche (come esperienze di Flow, attività ludiche, ecc.), alle nostre esperienze significative ed agli

obiettivi complessi che perseguiamo a lungo termine.

Sappiamo ormai che le emozioni positive derivanti da questo insieme di esperienze caratteristiche il BTP apportano un beneficio sia a livello cellulare che fisiologico che epigenetico al nostro intero organismo (Agnoletti & Zimbardo, 2020a; Agnoletti & Zimbardo, 2020b; Fredrickson et al., 2013).

Il secondo concetto della nostra ipotesi è la *Regolazione Emotiva* (Emotional Regulation, ER).

La ER è la capacità di esercitare il controllo sul proprio stato emotivo; negli ultimi decenni, l'ER è diventato un argomento sempre più studiato in molte discipline della psicologia per le sue numerose implicazioni.

La Regolazione Emotiva può essere misurata da uno strumento affidabile come la Scala della Difficoltà nella "Regolazione delle Emozioni" ("Difficulties in Emotion Regulation Scale" DERS) dove i punteggi più alti suggeriscono maggiori difficoltà con la regolazione delle emozioni (Gratz & Roemer, 2004; Hallion, Steinman, Tolin e Diefenbach, 2018).

L'ER può indurre a ripensare spesso a una situazione difficile per ridurre la rabbia o l'ansia, nascondere segni visibili di tristezza o paura o concentrarsi sui motivi per sentirsi felici o calmi (McRae & Gross, 2020).

L'ER è un fattore che modera l'associazione tra disagio cronico e rischio di malattie cardiovascolari, il che significa che se si contrastano positivamente le emozioni negative, si ripristina efficacemente un equilibrio psicologico positivo con implicazioni fisiologiche anche nelle dinamiche cardiovascolari (Roy, Riley e Sinha 2018).

Una buona ER indebolisce i pericolosi effetti negativi fisiologici sul nostro corpo (causati dal disagio cronico). Un punteggio basso di ER è correlato a problemi cardiovascolari elevati. La regolazione delle emozioni è quindi la capacità di modificare la propria reazione psicofisica a un evento negativo o stressante e gli studi hanno dimostrato che trattasi di un'abilità che si può apprendere (Gurland, 2019; Hill & Updegraff, 2012).

Il terzo fattore della nostra ipotesi è la *Resilienza*.

Essa è un concetto psicofisico che coinvolge sia aspetti psicologici che biomedici. La Resilienza è definita dalle scienze biomediche come la capacità dell'organismo di gestire lo Stress negativo, al fine di riportare



tare l'organismo alla precedente situazione di benessere e/o equilibrio omeostatico dinamico (Chrousos & Gold, 1992; Liu, Zhang & Yang, 2018).

L'American Psychological Association (APA) definisce la resilienza come il processo ed il positivo esito dell'adattamento relativo esperienze di vita difficili o impegnative, in particolare attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne. La ricerca psicologica ha dimostrato che le risorse e le abilità associate ad un adattamento più positivo (cioè, una maggiore Resilienza) possono essere coltivate e praticate (APA, 2021).

Riassumendo, molti concordano che la Resilienza è un costrutto complesso in cui intervengono fattori bio-psico-socioculturali e che, per la sua natura "esperienziale" e plastica, può essere promossa e valorizzata a più livelli (es. individuale, familiare, comunitario, cultura) (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick & Yehuda, 2014).

Come sappiamo da ricerche piuttosto recenti, alcune aree del cervello che si attivano quando sperimentiamo esperienze connotate emotivamente, modulano il funzionamento del Nervo Vago (la principale via neurale parasimpatica) provocando un cambiamento nella funzione antinfiammatoria della capacità immunitaria così fondamentale per il nostro benessere psicofisico e la nostra salute generale e quindi per il suo ruolo all'interno del concetto di Resilienza del nostro organismo (Agnoletti, 2020c; Perna et al., 2020).

La variabilità cardiaca, chiamata anche con l'acronimo inglese HRV (Heart Rate Variability) è una complessa analisi degli effetti sul sistema cardiovascolare, sul sistema nervoso e su molte altre funzioni tra cui l'asse microbiota-intestino-cervello (Thayer et al., 2012; Bonaz, Bazin e Pellissier, 2018).

Uno dei più importanti indici HRV è chiamato RMS-SD ("Root Mean Square of the Successive Differences") in quanto misura lo stato di attivazione neurale del Nervo Vago e quindi la sua efficacia nel contrastare sia lo Stress ossidativo che l'infiammazione e l'attività antagonista e complementare con il Sistema Nervoso Autonomo Simpatico.

Grazie a numerose ricerche degli ultimi due decenni sappiamo che l'attività del Nervo Vago interagisce con la Corteccia Frontale e l'Amigdala, aree strategicamen-

te fondamentali per la regolazione delle emozioni (Urry et al., 2006), con l'asse neuroendocrino dello Stress (Thayer et al., 2012) e con molti comportamenti che includono le abitudini e gli stili di vita che adottiamo (Gidron et al., 2018).

Un alto grado di attivazione del Nervo Vago (alto indice RMSSD) predice una migliore condizione cardiovascolare e polmonare oltre a essere correlato a minori fattori di rischio comportamentali e oncologici legati allo Stress ossidativo, alle infiammazioni, all'iper-attività del Sistema Nervoso Autonomo Simpatico (Gidron et al., 2018). Ciò significa che è associato a valori elevati di Resilienza.

Una bassa attivazione neurale del Nervo Vago (basso indice RMSSD) è associata a un recupero meno efficace avvenuto a seguito di problemi cardiovascolari, endocrini e immunitari (Weber et al., 2010), il che equivale a una minore Resilienza.

Anche più recentemente, la letteratura scientifica mostra evidenze sulla connessione tra esperienze caratterizzate da emozioni positive, il funzionamento del Nervo Vago e la Resilienza, analizzate attraverso la HRV, con tutti i conseguenti vantaggi in termini di benessere psicologico e salute (Agnoletti & Formica, 2021; Agnoletti, 2019; Agnoletti, 2018; Agnoletti, 2017; Appelhans & Luecken, 2006; Fredrickson, & Levenson, 1998; Kok & Fredrickson, 2010; Thayer & Brosschot, 2005).



La riduzione di HRV è associata ad una moltitudine di fattori di rischio per mortalità e problemi cardiovascolari (Thayer e Lane, 2007; Thayer et al., 2010a, b).

Il funzionamento della Corteccia Prefrontale è risultato essere fondamentale per la gestione dello Stress psicosociale perché svolge il suo ruolo esclusivo nella Regolazione Emotiva con le conseguenti implicazioni per lo stato di attivazione del Nervo Vago (Thayer et al., 2010a, b; Gidron et al. al., 2018).

Facendo convergere i tre settori scientifici appena citati nel contesto integrato descritto dalla prospettiva psico-neuro-endocrino-immunologica possiamo ora formulare la nostra ipotesi.

L'ipotesi che proponiamo è che ci sia una correlazione negativa tra la Deviazione dalla Prospettiva Temporale Bilanciata (DBTP) e la Regolazione Emotiva (ER) e una correlazione negativa tra DBTP e la Resilienza.

In altre parole, pensiamo che minore sarà il valore del DBTP rilevato elaborando lo ZTPI (Zimbardo

Time Perspective Inventory), minore sarà il valore della "Difficulties in Emotion Regulation Scale" (DERS) e maggiore sarà l'indice RMSSD che misura la Resilienza.

Se la nostra ipotesi è corretta, maggiore sarà il valore di DBTP, maggiore sarà il DERS e minore sarà il punteggio RMSSD. Convergenti con la nostra ipotesi sono molti studi che collegano la Regolazione Emotiva complessiva alla Prospettiva Temporale e alla Resilienza (Wagner & Heatherton, 2017; Geisler, F., Vennewald, Kubiak, & Weber, 2010; Lefèvre et al., 2019; Lopez et al., 2019; Mischel, 2014) in modo più frammentato e meno coerente.

Anche se esiste già una letteratura convergente con l'ipotesi della connessione tra DBTP e DERS e RMSSD, il passo successivo sarà quello di verificare empiricamente l'ipotesi stessa ed affinare la natura di queste possibili correlazioni.

Speriamo che la nostra proposta teorica qui presentata stimoli alcuni dei nostri colleghi a perseguirne la verifica empirica.



Bibliografia

- Agnoletti, M. & Formica, S. (2021). Physiological and epigenetic implications of Positive Emotions. chapter in Positive Psychology, Aleksandra Kostic& Derek Chadee (Editors), Wiley-Blackwell, USA.
- Agnoletti, M. & Zimbardo, P. (2020a). La gestione del tempo psicologico e di quello biologico per il benessere psicofisico in tempo di pandemia, PNEINEWS, 6, 7-10.
- Agnoletti, M. & Zimbardo, P. (2020b). L'importanza di avere un profilo temporale bilanciato e un corretto ritmo circadiano per gestire al meglio la pandemia. Medicalive Magazine, 7, 15-20.
- Agnoletti, M. (2020c). La variabilità cardiaca come strumento di misurazione della resilienza. Medicalive Magazine, 9, 26-31.
- Agnoletti, M. (2019). L'impatto delle emozioni positive sulla nostra salute attraverso il circuito anti-infiammatorio colinergico. State of Mind, 8.
- Agnoletti, M. (2018). Optimal experiences (Flow) are correlated with a more efficient anti-inflammatory cholinergic efferent vagus nerve pathway, International Neuroscience and Biological Psychiatry Conference of Stress and Behavior Society ISBS, Miami, FL, USA.
- Agnoletti, M. (2017). Do more frequent flow experiences correspond to a more efficient cholinergic anti-inflammatory pathway? conference proceedings on International SIPNEI and ISNIM neuroimmunomodulation, Rome, Italy.
- Appelhans, B.M., & Luecken, L.J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Rev. Gen. Psychol.* 10, 229-240.
- APA (2021). <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Bonaz, B., Bazin, T. & Pellissier, S. (2018). The vagus nerve at the interface of the microbiota-gut-brain axis. *Front Neurosci.* 2018; 12: 49. doi: 10.3389/fnins.2018.00049.
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders. Overview of physical and behavioral homeostasis. *JAMA*, 267, 1244-52.
- Fredrickson, B. L., Grewen, K. M., Coffey, K. A., Algoe, S. B., Firestone, A. M., Arevalo, J. M. G., Ma, J., & Cole, S. W. (2013). A functional genomic perspective on human wellbeing. *Proceedings of the National Academy of Sciences.*
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Geisler, F., Vennewald, N., Kubiak, T., & Weber, H. (2010). The impact of heart rate variability on subjective well-being is mediated by emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 49. 723-728. 10.1016/j.paid.2010.06.015.
- Gidron, Y., Deschepper, R., De Couck, M., Thayer, J. F., Velkeniers, B. (2018). The Vagus Nerve Can Predict and Possibly Modulate Non-Communicable Chronic Diseases: Introducing a Neuroimmunological Paradigm to Public Health. *J Clin Med.*; 7(10): 371.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gurland, B. (2019). Mindfulness-Based Training Improves Technical Skills and Emotional Regulation for Surgical Residents. *JAMA Netw Open*, 2(5):e194087. doi:10.1001/jama-networkopen.2019.4087
- Kok, B. E., & Fredrickson, B. L. (2010). Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. *Biological Psychology*, 85(3), 432-436.
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in psychology*, 9, 539.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90. <https://doi.org/10.1037/a0026355>
- Lefèvre, K., Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Leclerc, V., Laszcz, A., Gorwood, P., & Bungener, C. (2019). Time perspective differences between depressed patients and non-depressed participants, and their relationships with depressive and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, 246, 320-326. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.053>
- Liu, H., Zhang, C., Ji, Y., & Yang, L. (2018). Biological and Psychological Perspectives of Resilience: Is It Possible to Improve Stress Resistance?. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 326. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00326>
- Lopez, R. B., Chen, P. H. A., Huckins, J. F., Hofmann, W., Kelley, W. M., & Heatherton, T. F. (2017). A balance of activity in brain control and reward systems predicts self-regulatory outcomes. *Soc. Cogn. Affect. Neurosci.* 12, 832-838. doi: 10.1093/scan/nsx004

McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/emo0000703>

Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Understanding Self-control and How To Master It*. Random House.

Perna, G., Riva, A., Defillo, A., Sangiorgio, E., Nobile, M., & Caldirola, D. (2020). Heart rate variability: Can it serve as a marker of mental health resilience?: Special Section on “Translational and Neuroscience Studies in Affective Disorders” Section Editor, Maria Nobile MD, PhD. *Journal of affective disorders*, 263, 754–761. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.10.017>

Roy, B., Riley, C., & Sinha, R. (2018). Emotion regulation moderates the association between chronic stress and cardiovascular disease risk in humans: a cross-sectional study. *Stress (Amsterdam, Netherlands)*, 21(6), 548–555. <https://doi.org/10.1080/10253890.2018.1490724>

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, 5, 10.3402/ejpt.v5.25338. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>

Stolarski, M., Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Szymaniak, K. (2020). Deviation from the balanced time perspective: A systematic review of empirical relationships with psychological variables. *Personality and Individual Differences*, 156, Article 109772. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109772>

Stolarski, M., Fioulaine, N., & Van Beek, W. (2015). Time perspective theory; review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo, Springer, Cham.

Thayer, J. F., Ahs, F., Fredrikson, M., Sollers, J.J., Wager, T.D. (2012). A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies: implications for heart rate variability as a marker of stress and health. *NeurosciBiobehav Rev.* Feb;36(2):747-56. doi: 10.1016/j.neubiorev.2011.11.009. Epub 2011 Dec 8.

Thayer, J.F., Brosschot, J.F. (2005). Psychosomatics and psychopathology: looking up and down from the brain. *Psychoneuroendocrinology* 30, 1050–1058.

Thayer, J.F., Hansen, A.L., Johnsen, B.H. (2010a). The non-invasive assessment of autonomic influences on the heart using impedance cardiography and heart rate variability. In: Steptoe, A. (Ed.), *Handbook of Behavioral Medicine: Methods and Applications*. Springer, New York.

Thayer, J.F., Yamamoto, S.S., Brosschot, J.F. (2010b). The relationship of autonomic imbalance, heart rate variability and cardiovascular disease risk factors. *Int. J. Cardiol.* 141, 122–131.

Thayer, J.F., Lane, R.D. (2007). The role of vagal function

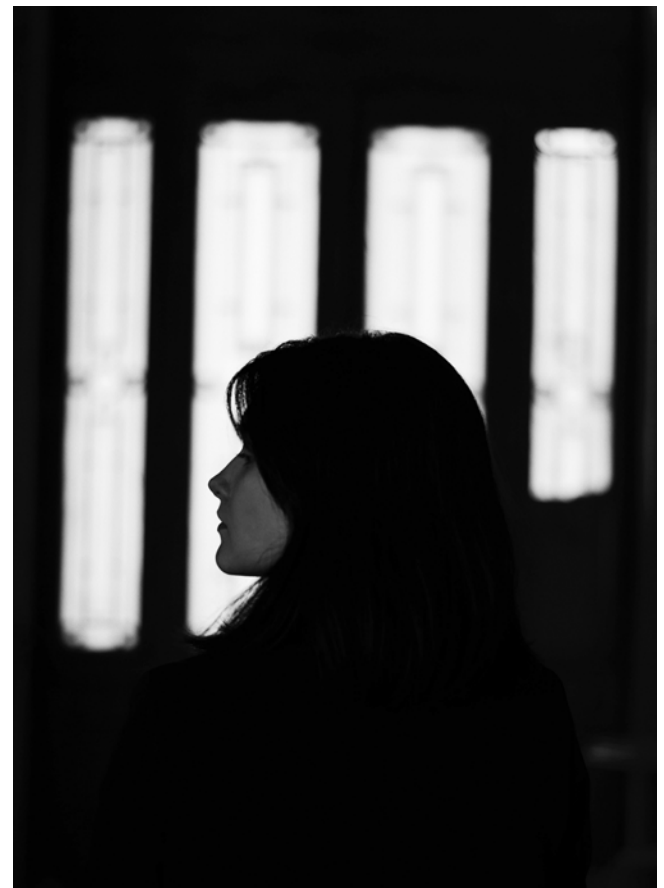
in the risk for cardiovascular disease and mortality. *Biol. Psychol.* 74, 224–242.

Urry, H.L., van Reekum, C.M., Johnstone, T., Kalin, N.H., Thurow, M.E., Schaefer, H.S., Jackson, C.A., Frye, C.J., Greischar, L.L., Alexander, A.L., Davidson, R.J. (2006). Amygdala and ventromedial prefrontal cortex are inversely coupled during regulation of negative affect and predict the diurnal pattern of cortisol secretion among older adults. *J. Neurosci.* 26, 4415–4425.

Wagner, D. D., & Heatherton, T. F. (2017). “The cognitive neuroscience of self-regulatory failure,” in *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, eds K. D. Vohs and R. F. Baumeister (New York, NY: Guilford Press), 111.

Weber, C. S., Thayer, J. F., Rudat, M., Wirtz, P. H., Zimmermann-Viehoff, F., Thomas, A., Perschel, F. H., Arck, P. C., Deter, H. C. (2010). Low vagal tone is associated with impaired post stress recovery of cardiovascular, endocrine, and immune markers. *European Journal of Applied Physiology*, 109(2), 201-211. doi: 10.1007/s00421-009-1341-x.

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that can change your life*, Simon & Schuster, New York.





Specialisti della formazione **FAD**

info@av-eventieformazione.it



Frattura del polso. È sempre chirurgica?



Dott. Roberto Urso

Dirigente Medico
U.O. di Ortopedia e Traumatologia
Ospedale Maggiore, Bologna

Abstract

Le fratture di polso vengono spesso sottostimate nella loro gravità, lasciando un grave gap funzionale nel caso di una mal guarigione. Si è dimostrato che nelle fratture scomposte e a più alta complessità, una chirurgia immediata, con mezzi di sintesi adeguati, porta ad una migliore guarigione e ad una più rapida ripresa delle proprie attività sociali e lavorative. La prolungata immobilizzazione in apparecchio gessato porta a guarigione, ma allungando sensibilmente i tempi di recupero funzionale. Riportiamo un caso clinico di giovane sportiva con frattura complessa di polso con elevate esigenze di ripresa funzionale dell'arto lesa.

Wrist fractures are often underestimated in their severity, leaving a serious functional gap in the event of poor healing. It has been shown that in displaced and highly complex fractures, immediate surgery, with adequate means of synthesis, leads to better healing and a more rapid resumption of one's social and work activities. Prolonged immobilization in a plaster cast leads to healing, but significantly lengthening the functional recovery times. We report a clinical case of a young sportswoman with a complex wrist fracture with high demands on functional recovery of the injured limb.

L'articolazione del polso è una struttura complessa, formata da radio e ulna prossimalmente e dalla filiera del carpo distalmente. È frequente sentir parlare delle fratture del polso, della frattura di Colles, di Goyrand, delle fratture composte e scomposte, articolari e comminute, ma la domanda che spesso ci si pone è se sarebbe guarita meglio con l'intervento chirurgico.

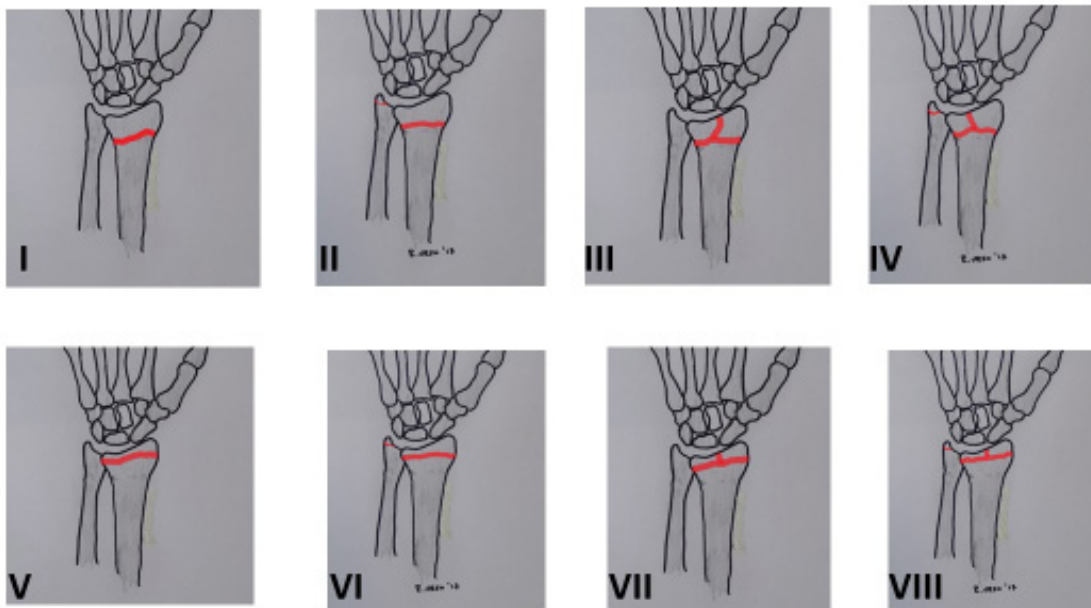
Questa articolazione, tanto importante per la nostra vita di relazione, è sottostimata nell'ambito della traumatologia. In occasione di gravi politraumi, con molti distretti anatomici interessati, si dà (giustamente) priorità alla riparazione in urgenza dei grandi segmenti, quali femore, tibia, omero, bacino e rachide, dando al polso traumatizzato solo una temporanea immobilizzazione, per poi trattarlo in seconda istanza. Se non adeguatamente trattata, la frattura che ha compromesso l'integrità del polso, non solo rappresenterà una limitazione all'articolazione stessa ma sarà causa di una ritardata ripresa funzionale di eventuali traumi agli arti inferiori poiché l'uso di stampelle e girelli sarà difficoltoso.

Citiamo la classificazione di Frykman (fig.1) delle fratture di polso, (La frattura di Colles – Medicalive Magazine – Maggio 2017), dove la frattura di Colles è la più comune della epifisi distale del radio con associato il distacco della stiloide ulnare. Seguono le fratture comminute, articolari, composte e scomposte. Più gravi, dal punto di vista del rischio di infezione secondaria, le fratture esposte, determinate da trauma estremamente violento.

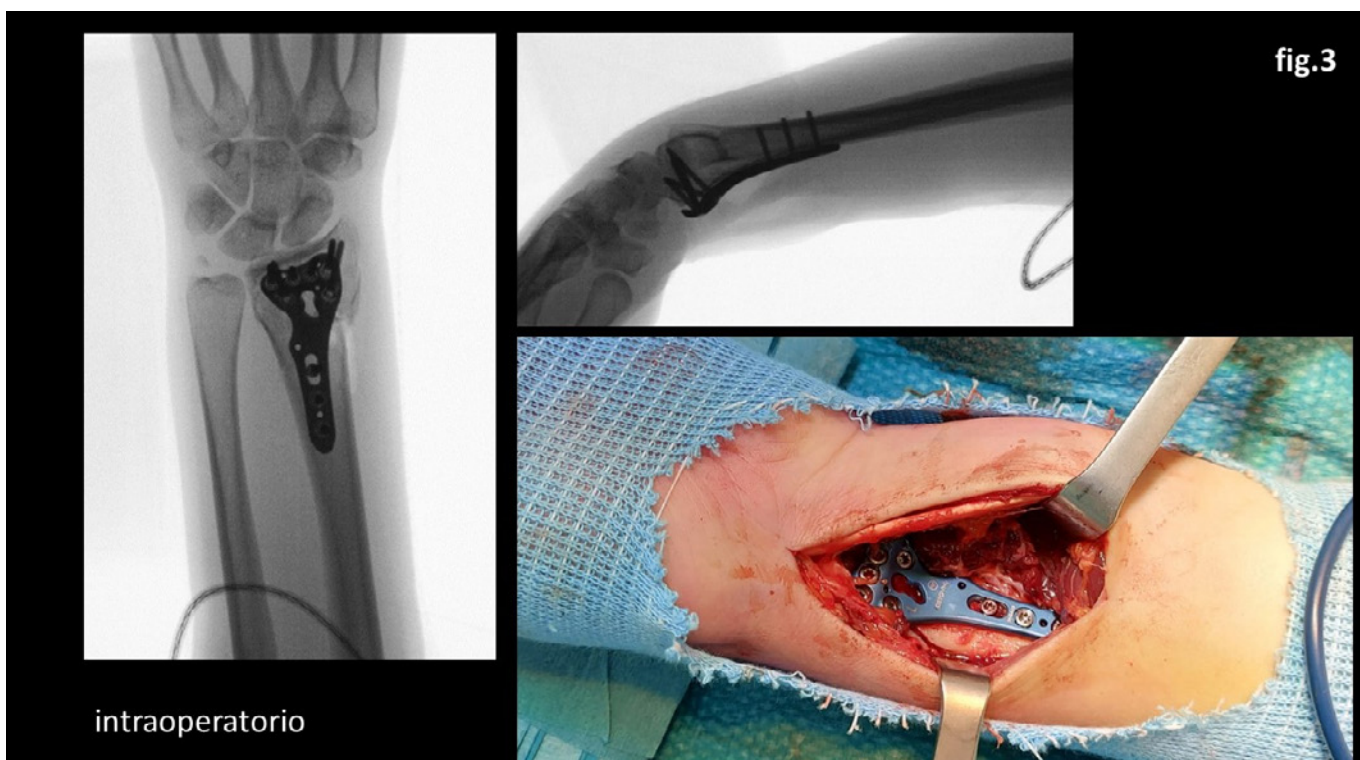
L'incidenza di questa lesione, sempre molto elevata, colpisce ogni fascia di età, dai 18-20 anni in poi, ma con incidenza nettamente superiore nella popolazione anziana, perché più esposta al trauma a causa dell'instabilità deambulatoria e alla più elevata fragilità del tessuto osseo (la percentuale è maggiore nelle donne).

La decisione di intervenire chirurgicamente fa parte della preparazione e competenza professionale del chirurgo senza dimenticare che, secondo le odierne linee guida, l'orientamento è prevalentemente chirurgico per un più rapido ritorno all'attività lavorativa.

Fig.1

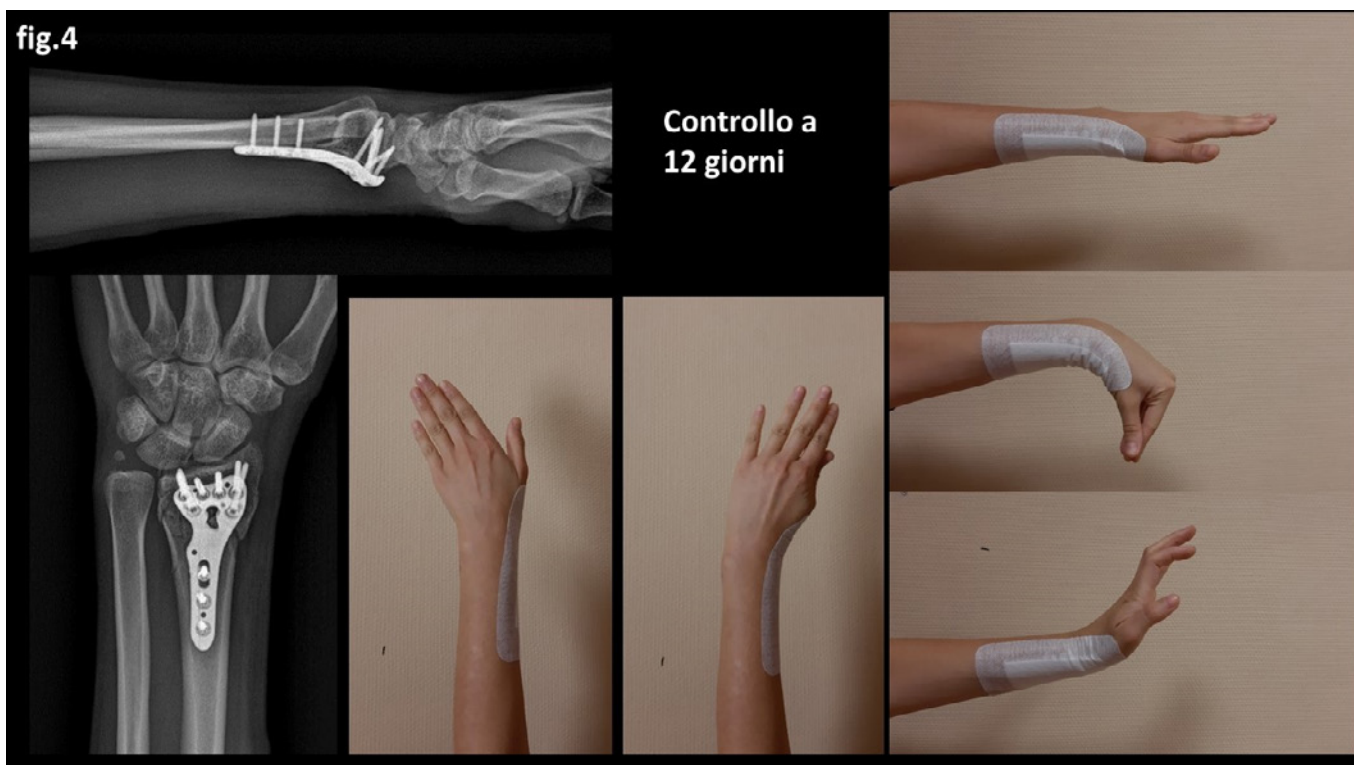


Classificazione di Frykman



Case report

Giovane donna, grave politrauma in attività sportiva. Al danno generale si associa anche frattura gravemente scomposta del polso sinistro. (fig.2)



Intervento in urgenza per effettuare stabilizzazione di altri segmenti. Il polso viene valutato a fine seduta.

Le condizioni generali permettono ulteriore tempo chirurgico e si decide di operare con chirurgia aperta per ricomporre la frattura comminuta. (fig.3) L'intervento, eseguito con via di accesso chirurgica volare al polso, è un intervento di riduzione della frattura e osteosintesi con placca e viti a stabilità angolare. Questo tipo di operazione permette, se la stabilità dei frammenti è ottimale, di non proporre alcuna immobilizzazione nel post chirurgico, permettendo al paziente di iniziare la mobilizzazione attiva graduale dal giorno successivo l'intervento.

Alla dimissione il paziente viene inviato al terapista occupazionale che si occuperà della riabilitazione del segmento interessato.

Le immagini della figura 4 si evidenziano gli ottimi risultati raggiunti attraverso una chirurgia applicata da medici esperti e una attenta rieducazione post chirurgica.

Conclusione

La frattura del polso è una patologia invalidante che se non trattata nel modo adeguato, comporta un alto rischio di problematiche future. La chirurgia aperta con esatta riduzione e stabilizzazione attraverso mezzi di sintesi a basso profilo (in lega di titanio enickel free) è oggi, l'opzione più valida per una "restitutio ad integrum" completa e veloce.



Quaderni ECM
acquisisci i crediti leggendo





fatti vedere.

advcommunication.it

agenzia pubblicitaria <

web agency <

web marketing <

video e multimedia <

eventi <

ufficio stampa <

editoria e formazione <

ADV
ADV communication

Comitato Tecnico Editoriale

Domenico Antonelli
Antonio Bortone
Carmelo Erio Fiore
Fulvio Giardina
Riccardo Guglielmi
Raffaello Pellegrino
Angelo Rosa
Angelo Russo
Sergio Russo
Maria Zamparella



MEDIC@LIVE Magazine

Rivista di informazione Medico - Scientifica

Direttore Responsabile

Salvo Falcone
direttore@medicalive.it
Twitter: @falconesalvo

Direttore Editoriale

Annamaria Venere
direttore.editoriale@medicalive.it

Per inserzioni pubblicitarie

pubblicita@medicalive.it

Grafica e Impaginazione

ADV communication
Graphic designer: Luigi Ugolini

Editore

AV EVENTI E FORMAZIONE S.r.l.
Sede Legale e Operativa
Viale Raffaello Sanzio, 6
95128 Catania
Tel. +39 095 728 0511
redazione@medicalive.it
P. Iva: 04660420870
ISSN 2421-2180

SEGUICI ANCHE SU...



<https://www.facebook.com/medicalivemagazine>



@MedicaliveMag



Segui i nostri servizi sul canale Youtube **MEDICALIVE Magazine**



medicalivemagazine