

# Super



IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FTS

# Tennis

magazine



**BONFIGLIO AZZURRO**  
**TRIONFA IL SEDICENNE**  
**GIANLUIGI QUINZI**

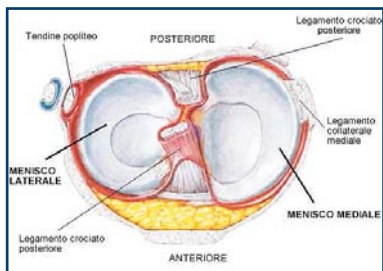




## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Menisco e scoliosi

**C**aro dottore, dopo essere stato operato al menisco, 5 mesi fa, il mio medico mi ha detto che devo abbandonare sia il calcio sia il tennis. Il primo me lo ha proibito del tutto, il secondo una tantum. Posto che, in quanto grande sportivo, non posso e non voglio rinunciare a praticare uno sport, se anche lei dovesse confermarmi la tesi del mio medico, può indicarmi uno sport da praticare in alternativa?



Caro lettore ritengo che ogni tipo di attività motoria possa essere di aiuto durante una dieta. Sicuramente sia la bicicletta che la corsa possono essere di maggiore impatto per perdere peso durante una dieta, ma se è il tennis il suo sport preferito le consiglio di praticarlo, magari integrando con delle lunghe passeggiate. I risultati arriveranno con il tempo.

Caro Lettore, le chiedo di comunicarmi la sua età, in quanto non credo che per una semplice operazione al menisco si debba interrompere la pratica degli sport da lei menzionati. Questo, naturalmente, qualora non vi siano altri problemi a carico dell'articolazione dei quali non sono a conoscenza.

**C**aro Dottore, ho settant'anni e, da sempre, sono un grande sportivo. Per motivi personali e non fisici, per due anni ho smesso di giocare a tennis e vorrei riprendere dato che sono in buona salute. Mia moglie sostiene invece che dovrei solo dedicarmi alle passeggiate perché, alla mia età, il tennis può causare problemi. Può rassicurarla in modo che io possa riprendere a praticare il mio sport preferito?

Carissimo lettore, può tranquillamente rassicurare sua moglie e praticare il suo sport preferito. Le consiglio di riprendere la forma momentaneamente perduta senza esagerare, iniziando dagli esercizi di riscaldamento e di stretching prima e dopo la sua partita. Naturalmente prima di riprendere l'attività le consiglio una visita cardiologica.

**C**aro dottore, ho 18 anni e da sei mesi sto seguendo una dieta che mi sta facendo perdere del peso. Crede che il tennis, sport che amo, possa coadiuvare la dieta o dovrei optare per la bicicletta o la corsa?

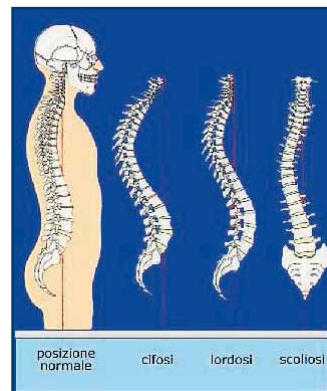
Caro lettore ritengo che ogni tipo di attività motoria possa essere di aiuto durante una dieta. Sicuramente sia la bicicletta che la corsa possono essere di maggiore impatto per perdere peso durante una dieta, ma se è il tennis il suo sport preferito le consiglio di praticarlo, magari integrando con delle lunghe passeggiate. I risultati arriveranno con il tempo.

**C**aro dottore, soffro di una epicondilita ormai costante da sei mesi. Gli antinfiammatori non fanno più nulla. come posso fare?

Caro lettore credo che la laser terapia di potenza possa esserle di aiuto per risolvere il suo problema. Le consiglio di contattare quanto prima uno specialista per una valutazione.

**C**aro Dottore, ho 15 anni Cavendo problemi di scoliosi e amando il tennis, potrei iniziare a praticarlo affiancando anche la ginnastica correttiva o devo rinunciare?

Carissimo giovane Lettore, credo che il gioco del tennis possa aiutarla, sempre che la sua forma di scoliosi non sia particolarmente invalidante. Il tennis abbinato a una ginnastica correttiva può essere praticato. Le consiglio di affidarsi però a personale tecnico federale qualificato.



# Abbonatevi a

# Super Tennis

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

# Tennis Magazine

● Abbonamento per un anno: 30 €.

● Pagabili o con assegno circolare, non trasferibile, intestato a "Federazione Italiana Tennis" da spedire a mezzo raccomandata a/r, o con bonifico bancario intestato a "Federazione Italiana Tennis" c/o BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, Ag. CONI, IBAN IT31Y0100503309000000000008.