

er
ITALIANA TENNIS
Fed Cup
a r r n e

TRIONFO AL ROLAND GARROS
IL DIARIO DI FRANCESCA

PRIMO PIANO
RAFA TORNA
NUMERO UNO

PERSONAGGI
SILVANA LAZZARINO

1900	1901	1902	1903	1904	1905	1906	1907	1908	1909	1910	1911	1912	1913	1914	1915	1916	1917	1918	1919	1920	1921	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935	1936	1937	1938	1939	1940	1941	1942	1943	1944	1945	1946	1947	1948	1949	1950	1951	1952	1953	1954	1955	1956	1957	1958	1959	1960	1961	1962	1963	1964	1965	1966	1967	1968	1969	1970	1971	1972	1973	1974	1975	1976	1977	1978	1979	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

UNA LEGGENDA ITALIANA



il Dr Parra risponde

scrivete a Pier Francesco Parra via mail a: supertennis@federatennis.it
oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 roma



MEDICINA A BORDO CAMPO

Calzature e laser di potenza

Egregio Dott. Parra, ho 30 anni e gioco a tennis da dieci sei ore la settimana, quasi sempre sul rosso. Da tre anni utilizzo la medesima marca di scarpe, lo stesso modello che cambio all'incirca due volte l'anno. Un mese mi è stato regalato un nuovo paio di scarpe diverse da quelle che ho sempre utilizzato. Le ho trovate da subito più rigide delle mie ma le ho utilizzate proprio per voler abituare il piede a diverse sollecitazioni. Dopo due settimane, ho accusato forti dolori alle caviglie e alle piante dei piedi. Ho cambiato scarpe ma il dolore non è passato, neppure con sedute di fisioterapia. Cosa mi consiglia?

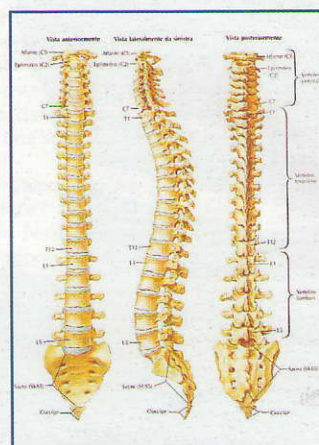
Carissimo Lettore, il cambio di calzatura e spesso foriero di patologie infiammatorie a carico della fascia plantare, quindi la scelta della calzatura deve essere particolarmente accurata. Generalmente si consiglia di farsi realizzare dei plantari personalizzati. Consiglio quindi un'indagine podologica barometrica prima di consigliarle una particolare terapia.



Prof. Parra, ho 20 anni e gioco a tennis da due quasi tutti i giorni per un'ora e mezza. Non ho mai avuto infortuni sino a tre settimane fa quando, durante una partita, colpito con forza di dritto ho avvertito un dolore talmente intenso all'avambraccio destro da aver perso anche il controllo della racchetta che è caduta a terra. Da allora, non solo non posso giocare, ma non riesco neppure a fare i gesti più elementari. A nulla al momento è servita la terapia antinfiammatoria assunta per via orale. Cosa mi consiglia?

Gentile Lettore, dalla sua descrizione è ipotizzabile che ci sia stata una lesione o tendinea o muscolare o alla giunzione muscolo tendinea che ha comportato una sintomatologia così acuta. Il mio consiglio è di eseguire una ecografia ed una risonanza magnetica e solo dopo potremo prendere in considerazione la terapia più adeguata per la risoluzione del problema. Tra le possibili opzioni terapeutiche l'utilizzo del laser di potenza potrebbe essere molto efficace e risolutivo a condizione che la lesione non sia completa.

Caro Dott. Parra, ho 34 anni e da due, a causa di una terapia ormonale, ho assunto dei chili di troppo che sto tentando di smaltire anche se non è semplice. Cammino quotidianamente per due ore a passo sostenuto e da nove mesi ho anche ripreso a giocare a tennis in doppio. Da qualche settimana avverto un dolore alla parte bassa della schiena che si irradia fino alle gambe. Forse il sovrappeso (sono alto 1,80 e peso 100 Kg) non mi agevola, dovrei interrompere l'attività tennistica? E quale trattamento mi suggerisce di affrontare per risolvere il dolore?



Gentile Lettore, personalmente non consiglio mai di sospendere l'attività sportiva sia perché il suo sovrappeso deve essere progressivamente ridotto, sia perché l'attività motoria assicura una giusta vascolarizzazione dei tessuti che è la prima forma di prevenzione per ogni forma di patologia. Credo invece che il dolore del quale riferisce possa essere dovuto ad una discopatia a carico della colonna lombare, per questo motivo dovrà eseguire una serie di esami diagnostici molto accurati come una risonanza magnetica o meglio ancora con una TAC di tipo spirale.

Abbonatevi a

Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

● 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.

Tennis

Magazine