

# Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FTT

**WTA CHAMPIONSHIPS**  
LA SCHIAVONE A DOHA

**SERIE A1**  
ECCO I CALENDARI

**FOCUS**  
LA CRESCITA DEI GIOVANI

# Tennis

Magazine

Le sorelle  
Williams

FED CUP - SOLO SERENA CONTRO L'ITALIA A SAN DIEGO

# CALIFORNIA DREAMIN'

[www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

[www.supertennis.tv](http://www.supertennis.tv)



## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Lombalgia e scoliosi

**E**gregio prof. Parra sono una donna di 50 anni. Non ho mai praticato attività sportiva, fatta eccezione per alcune lunghe passeggiate nel fine settimana. Una mia amica mi ha proposto di iniziare a prendere lezioni di tennis, un modo certamente piacevole per socializzare, ma forse non molto adatto ad una donna della mia età, non in sovrappeso ma poco agile. Cosa mi consiglia? (F.F. - Cuneo)

Cara Lettrice, il tennis è uno sport adatto a tutte le età, ovviamente, l'approccio ad esso deve essere molto cauto, almeno nel suo caso, affidandosi a esperti. Le consiglio di farsi seguire da un maestro federale, che la aiuterà ad aumentare l'attività sportiva progressivamente senza rischiare di farla affaticare eccessivamente. Vedrà che, con il tempo, oltre al divertimento, seguirà un benessere fisico generale.

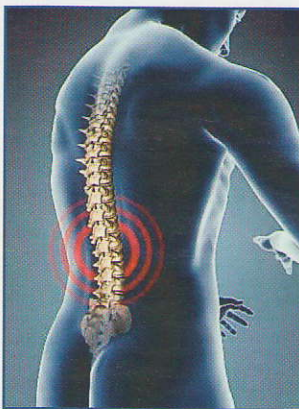
**D**ottor Parra, sono un ragazzo di 30 anni e da 15 gioco a tennis. Da un anno soffro di un dolore alla base della schiena che il mio medico curante, dopo una radiografia, ha stabilito essere dovuto alle 8 ore di lavoro che mi obbliga a stare seduto. Poiché gli anti dolorifici non mi aiutano più, mi ha consigliato della laser terapia e la sospensione dell'attività tennistica. Lei cosa mi consiglia? (C.L. - Messina)

Carissimo Lettore, probabilmente la sua è una lombalgia di tipo statico-dinamico ed il suo medico curante le ha dato valide indicazioni. Naturalmente dopo la terapia concordata, può riprendere la sua attività sportiva poiché una corretta e continua attività fisica deve essere sempre mantenuta.

**E**gregio Professor Parra, ho una figlia di quindici anni che, dopo cinque anni di nuoto, ha deciso di avvicinarsi al tennis come la cugina. Poiché il nuoto le era stato consigliato dal medico che le

aveva riscontrato un inizio di scoliosi, mi domando se il tennis possa nuocerle essendo ancora in fase di crescita. Quante ore la settimana sono consigliabili secondo lei al fine di non caricare troppo la schiena? (C.S. - Ancona)

Gentile Lettore, il tennis è sì uno sport traumatico, ma non più di altri. Nel caso specifico di sua figlia consiglieri di abbinarlo al nuoto e, naturalmente, deve essere fatto per due o tre ore al massimo in modo da non caricare troppo la struttura fisica di sua figlia.



**IL COMPLEANNO DI "DOTTOR LASER"**  
Pier Francesco Parra ha festeggiato lo scorso 10 settembre i 53 anni a Montecatini. Eccolo con la famiglia davanti alla torta e poi con i compagni di squadra di calcetto