

Anno VII - Numero 12 Dicembre 2010 - Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art.1 Comma1 - LO/MI

**CLASSIFICHE NAZIONALI
PIÙ PUNTI PER TUTTI**

Super



IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS



**SUPERTENNIS TV
PRESI GLI ATP 500**

**PERSONAGGI
TATHIANA GARBIN**

Tennis
M a g a z i n e



...continua nel 2011

www.federtennis.it

www.supertennis.tv



il Dr Parra risponde

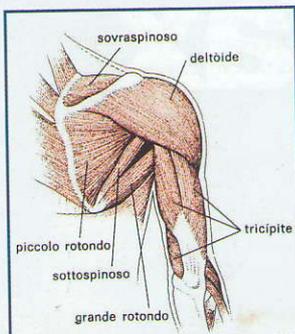
scrivete a Pier Francesco Parra via mail a: supertennis@federatennis.it
oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala 6 - 00194 roma



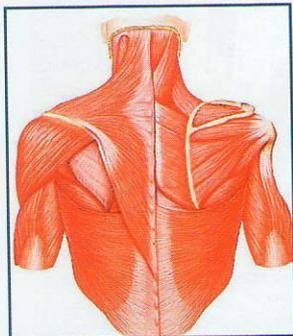
MEDICINA A BORDO CAMPO

Come preservare schiena e spalla

Egregio Prof. Parra, ho cinquant'anni e gioco a tennis da venti, una ora tre volte a settimana, principalmente su campi in terra rossa. Premetto che sono un autodidatta. Da un mese circa ho modificato il mio servizio, prediligendo un movimento che fa lavorare maggiormente la spalla ma mi consente di dare maggiore pressione alla pallina. Sarà forse per questo che da tre settimane circa soffro di dolori su tutto il braccio destro che si irradiano fino al collo, impedendomi anche di girare la testa? Ho provato ad assumere antiinfiammatori ma, finito l'effetto, il dolore ricomincia. Cosa mi consiglia? (C.L. - COSENZA)



Caro lettore, dalla sua analisi mi sembra di capire che il suo gesto tecnico non sia corretto. Le consiglio di rivolgersi a un maestro federale con il quale impostare il suo gioco in modo adeguato e, nello specifico, il movimento del suo servizio. Qualora tale problema dovesse persistere le consiglio un consulto medico per programmare gli accertamenti diagnostici più idonei.

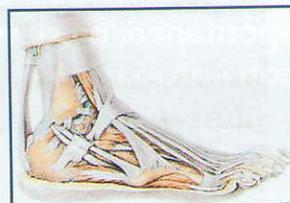


Egregio. prof. Parra, ho 45 anni e da 15 gioco a tennis su superfici dure. Con la stagione fredda, gioco in un campo coperto ma impiego una buona mezz'ora prima di riscaldarmi ed entrare in partita. Di solito, prima di giocare mi riscaldo con dello stretching ma, da qualche tempo, per pigrizia, ammetto di aver smesso questa buona abitudine. Così, una

settimana fa, durante una partita di doppio, dopo aver effettuato uno smash ho avvertito un forte dolore alla schiena per cui sono stato costretto a smettere di giocare. Una volta a casa, ho provveduto ad alleviare il dolore con unguenti e antinfiammatori e la notte è trascorsa tranquilla. Il giorno dopo, però, il dolore si è fatto sentire e da allora non riesco a fare i movimenti più elementari. Ritiene che un'adeguata terapia laser possa aiutarmi a risolvere il problema? (F.C. - RIMINI)

Gentile Lettore, la descrizione del suo problema mi fa ipotizzare due tipi di patologie: la prima un problema alla muscolatura paravertebrale, la seconda invece un problema ai dischi intervertebrali. Come prima indagine diagnostica le consiglio una ecografia, qualora l'esito sia negativo, le consiglio una risonanza magnetica o una TAC di tipo spirale alla colonna vertebrale, prima di intraprendere qualsiasi tipo di terapia.

Caro Prof. Parra, ho un figlio di dodici anni che gioca a tennis da due anni. Da qualche giorno, dopo un banale caduta nel corso della lezione di tennis, il ragazzo avverte dei dolori alla caviglia destra che non gli consentono di deambulare bene e, naturalmente, gli impediscono di giocare. Su suggerimento del medico curante, dopo una radiografia che ha scongiurato lesioni o altro, sta effettuando una cura con antinfiammatori per via orale ma il dolore non diminuisce. Cosa suggerisce? (G.O. - LIVORNO)



Caro Lettore, probabilmente, suo figlio ha avuto una semplice distorsione tibio-tarsica, ove alcuni ligamenti contenitivi hanno subito un lieve danno. Il fatto che la radiografia ha scongiurato lesioni osteo-articolari non significa però che il problema non sia proprio a carico degli stessi ligamenti. Per questo motivo le consiglio un'accurata ecografia e in tempi molto rapidi un'adeguata terapia.

Abbonatevi a

Super Tennis

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA 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.