



**ROBERTA  
Magico tris**

**Barcellona**



**Budapest**



**s'Hertogenbosch**

**Super** 

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FIT

**Tennis**  
Magazine



**SPAREGGIO PROMOZIONE  
A SETTEMBRE IN CILE  
35 ANNI DOPO L'INSALATIERA**

**RITORNO  
AL FUTURO**

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

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



## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Prevenzione e stretching



**E**gregio Prof. Parra gioco a tennis, a livello amatoriale, da oltre cinque anni. Non ho mai sofferto di alcun disturbo o infortunio. Negli ultimi due mesi ho iniziato ad avvertire un dolore sotto la pianta del piede destro: inizialmente come un lieve fastidio sino ad avvertire, adesso, un vero e proprio dolore. Che cosa mi consiglia secondo la sua esperienza? La ringrazio e la saluto. (G.F. - PISTOIA)

Gentile Lettore, in primo luogo le consiglio di eseguire un accertamento diagnostico ad esempio un'ecografia che non è un esame invasivo, per valutare lo stato infiammatorio della fascia plantare e successivamente un esame radiografico per valutare la presenza di uno sperone calcaneare. Solo dopo aver eseguito tali accertamenti sarà possibile consigliare un'adeguata terapia.

**C**aro Professore, sono ormai quasi quindici anni che gioco a tennis a livello amatoriale. Negli ultimi mesi, dopo l'allenamento avverto un formicolio alla mano che utilizzo per impugnare la racchetta. Al momento è solo un spiacevole sensazione. Cosa potrebbe essere? Un'infiammazione dei tendini o un problema muscolare? (A.V. - COSENZA)

Gentile Lettore, dovrei sapere innanzi tutto la sua età. Dalla sua descrizione, dei sintomi, potrei ipotizzare una sindrome del tunnel carpale. Per poter valutare bene la sua situazione le consiglio un'eco-

grafia ed anche un'elettromiografia per valutare la presenza o meno di alterazioni alla conduzione dei nervi.

**I**llustre Professore, amo tutti gli sport, ma il tennis è sicuramente quello che preferisco. Sulla base della sua trentennale esperienza quali sono le principali regole alle quali attenersi per prevenire un infortunio in questo sport? (A.C. - TORINO)

Carissimo Lettore non esistono regole particolari solo per il tennis. La regola fondamentale per ogni attività motoria è quella di eseguire, sempre, un opportuno riscaldamento con esercizi di stretching e capire quali sono i propri limiti senza mai eccedere. Queste piccole ma fondamentali regole le permetteranno di preservarsi da tanti infortuni.

**E**gregio Professore, un mese fa ho subito una lesione muscolare diretta al gemello del polpaccio sinistro durante dell'attività aerobica. Si trattava di una lesione di pochi millimetri ma con un successivo cospicuo versamento di sangue. Ho osservato un periodo di riposo (anche perché la lesione mi ha invalidato parecchio) e sono stata trattata con della tecar terapia dal mio fisioterapista di fiducia. A distanza di un mese ho ripetuto l'ecografia per vedere lo stato della lesione ma purtroppo mi è stato riscontrato un ematoma acuto/cronico di circa 9 cm di lunghezza a ridosso della lesione precedentemente accertata in parte già coagulato. A questo punto non so proprio a chi rivolgermi e come risolvere la mia situazione. Ho 31 anni e non vorrei dover rimanere penalizzata da questo piccolo trauma sportivo, né, tantomeno, vorrei che vi fossero ulteriori complicazioni alla mia attuale situazione. (F.V. - GENOVA)

Cara lettrice, mi dispiace molto quando leggo simili situazioni in quanto evidenziano un non corretto iter terapeutico. Le lesioni croniche, come quelle da lei descritte, non dovrebbero esistere allorquando la patologia iniziale fosse opportunamente trattata. Sulla base di quanto descritto, le posso consigliare di sottoporsi ad intensi trattamenti di laser terapia di potenza, che probabilmente riusciranno nell'intento di ridurre il suo ematoma, sperando di poter risolvere almeno in parte il suo problema. Diversamente, l'unica soluzione sarà un intervento chirurgico.

# Abbonatevi a

# Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FIT

● 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