

Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FIT

PIA 2011-2012
TUTTE LE NOVITÀ

Tennis

M a g a z i n e



SuperTennis tv
passa sul

Canale

64

del digitale
terrestre

**RISINTONIZZATE
IL VOSTRO
DECODER**

US OPEN
A UN PASSO DALLA STORIA

**PROVACI
ANCORA
FLA!**

www.federtennis.it

www.supertennis.tv



MEDICINA A BORDO CAMPO

Lo sport ad ogni età



Caro Professor Parra, sono un figlio preoccupato. Mio padre ha quasi settanta anni e ha praticato da sempre la marcia. Da tre anni un amico gli ha fatto scoprire il tennis. Non ci crederà ma ha abbandonato la marcia e non fa altro che giocare a tennis. Ci sono controindicazioni a questo sport per questa fascia di età oppure sono io che mi preoccupo eccessivamente? La ringrazio per la sua risposta. (A.S. - Ciampino (Roma))

Carissimo Lettore, non c'è affatto da preoccuparsi quando un padre, preso dall'entusiasmo, decide di intraprendere, anche a quell'età, un'attività sportiva. Mi preoccuperei quando in uno sportivo, qual è suo padre, venissero meno tali desideri. Naturalmente, consiglio una valutazione medica periodica che ne accerti l'idoneità fisica.

Prof. Parra vorrei un suo consiglio. Sono un uomo di 63 anni. Pratico la corsa da anni e mi ritengo una persona con il fisico allenato. Ultimamente però al termine dei miei allenamenti avverto un sempre maggiore senso di stanchezza, cosa potrebbe essere? Può consigliarmi qualche esame specifico? Consideri che durante l'allenamento non avverto alcun disturbo. (A.F. - Orbetello (GR))

Caro lettore, lo sport può essere praticato ad ogni età. Il mio consiglio è di affidarsi al proprio medico curante per programmare una serie di esami ematochimici e verificare il suo stato di salute. Tali esami

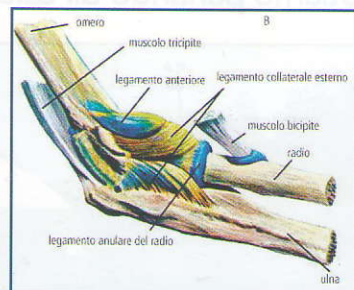
permetteranno di valutare la sua idoneità fisica. Consiglio sempre di praticare sport senza esagerare affinché l'attività motoria sia solo un toccasana per il proprio corpo e non una fonte di stress.

Caro Professore, nel corso di una partita di tennis, sulla terra rossa, durante una scivolata il piede si è bloccato ed ho avvertito un forte dolore alla caviglia. Ho immediatamente interrotto il gioco e la caviglia si è vistosamente gonfiata. Ho trattato la caviglia con ghiaccio e riposo totale. A distanza di un mese però ho ancora dolore anche se il gonfiore è scomparso. Cosa mi consiglia? (R. O. - Venezia)

Carissimo lettore, probabilmente con il suo infortunio ha provocato un'lesione più o meno grave delle strutture legamentose. Ritengo che debba intraprendere un'adeguata terapia, le suggerisco sedute di laser terapia di potenza, per evitare uno stadio di instabilità dell'area interessata dall'infortunio (tibia tarsica).

Egregio Professore, sono il classico tennista della domenica. Nell'ultimo periodo ho iniziato a giocare con maggiore continuità, due, talvolta tre volte la settimana. Adesso però avverto un dolore al gomito. Temo un'infezione del tendine. Quali esami mi consiglia? E soprattutto se fosse proprio un'infezione del tendine come posso curarla? (F. R. - Palermo)

Gentile lettore, nel suo caso le consiglio di eseguire una ecografia del gomito per valutare lo stato delle strutture tendinee. Qualora l'esame risultasse negativo, consiglio di eseguire una risonanza magnetica per valutare lo stato dell'articolazione del gomito. Qualora si trattasse di una patologia a carico dei tendini, cosa molto probabile, la terapia laser di potenza è la terapia più indicata.



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.