



DAVIS AZZURRA
RITORNO IN SERIE A
E FINALE UNDER 16

Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS



Tennis

Magazine



SuperTennis tv
è passato sul

Canale

64

del digitale
terrestre

RISINTONIZZATE
IL VOSTRO
DECODER

OLTRE 350 POSIZIONI
IN 10 MESI

LA SCALATA
DI GIANNESSI

www.federtennis.it

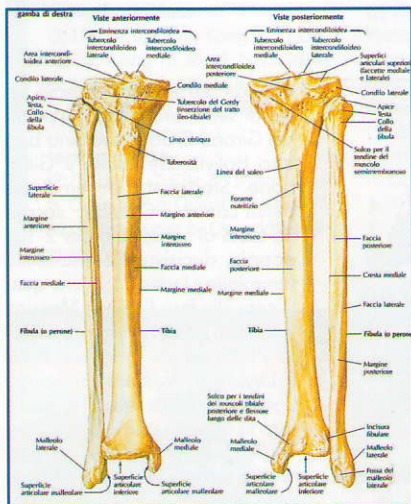
www.supertennis.tv



MEDICINA A BORDO CAMPO

Prevenire è meglio

Carissimo Dottore, ho un figlio che ha subito, circa un anno fa, la rottura della tibia e del perone durante una partita di calcio. Adesso vorrebbe iniziare la pratica del tennis. Ci sono particolari controindicazioni per chi ha subito questo genere di infortunio? La ringrazio. (G. G. - Bari)



Carissimo lettore, non esistono controindicazioni alla pratica del tennis in un soggetto che ha subito un infortunio, grave, come quello di suo figlio. Naturalmente, consiglio di iniziare questa nuova attività con un piano di allenamento progressivo, seguito da un istruttore federale, che imporrà l'allenamento più idoneo al ragazzo.

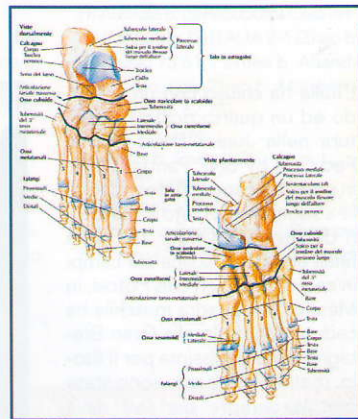
Carissimo Professor Parra, peso 130 Kg, ma mi piace giocare a tennis. Sicuramente la stazza non mi aiuta in questo sport, ma io mi diverto e continuo a praticarlo. Qual è a suo parere l'infortunio al quale potrei andare incontro? Tenga presente che il cuore lo controllo regolarmente e le mie analisi sono come quelle di un bambino. Gioco sulla terra rossa per non affaticare ulteriormente gli arti. (S.C. - Ancona)

Gentile lettore nonostante i suoi 130 Kg, mi compiaccio del suo buono stato di salute. Ritengo però, che il suo sovrappeso sia un carico inadeguato sulle varie strutture, specie quelle articolari. Pertanto, le

consiglio di seguire un'ideale dieta, seguito da uno specialista, di praticare lo sport gradatamente e con costanza.

Egregio Prof. Parra, gioco a tennis da pochi mesi e da circa quindici Egiorni avverto un dolore al calcagno. Cosa potrebbe essere? Che esame mi consiglia e soprattutto quali terapie? (F.B. - Cuneo)

Gentile lettore il dolore nella sede descritta potrebbe far ipotizzare la presenza di uno sperone calcaneare. Le consiglio di eseguire una semplice radiografia per valutare o meno la presenza dello stesso. Solo dopo il risultato dell'esame sarà possibile impostare un'adeguata terapia.



Carissimo Prof. Parra, ho sempre corso su pista. Da due anni ho deciso di integrare gli allenamenti della corsa con partite a tennis, sport che ho praticato da ragazzo. Purtroppo nel mio circolo non ci sono molti campi in terra rossa e per questo motivo sono costretto a giocare su una superficie dura. Avverto dolori alle articolazioni dei ginocchi. Potrebbe essere questa superficie la causa del mio problema? Cosa mi consiglia? (S. L. - Verona)

Carissimo lettore, sicuramente praticare il tennis su superficie sintetica provoca molto stress sulle strutture articolari. La sua sintomatologia può essere, sicuramente, motivata da questo tipo di attività. Le consiglio di giocare su un campo in terra rossa. Qualora il problema persista mi contatti ed individuerò la terapia più opportuna per risolvere il suo problema.

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 IT31Y0100503309000000000000.