

TUTTA SALUTE

► Continua l'analisi degli infortuni nello sport con una delle discipline più diffuse

Jointace[®]
HIGH STRENGTH

Tennis

Spalla a rischio con il servizio

PERCENTUALE DEGLI INFORTUNI NEL TENNISTA



3 domande a...

FRANCESCO PARRA
Responsabile sanitario della Fit

La racchetta di Nadal? Pericolosa

1 Come si sceglie una racchetta?

Non certo perché piace il colore o il design, ma in base all'elasticità che serve per il proprio gioco. Le racchette di Nadal o Federer possono essere pericolose e poi sono performanti solo a certe velocità della palla.

2 E le corde?

Ormai, dal puro budello di 30 anni fa. Siamo al sintetico puro. Pure qui, anche nella tensione, bisogna valutare l'elasticità necessaria.

3 Quale fondo preferire?

Quando è possibile la terra rossa, perché meno irritante per le articolazioni, come invece succede con le superfici sintetiche. E quando si avvanza nell'età attenzione al menisco.

EVOLUZIONE DELLE RACCHETTE DA TENNIS



30 anni fa



20 anni fa



Oggi

PIERANGELO MOLINARO

● Il tennis? Lo possono giocare tutti, ma con cervello. I suoi infortuni sono per lo più subdoli, perché nella maggioranza dei casi non si manifestano subito, ma nel tempo. Spiega il dottor Francesco Parra, responsabile sanitario delle squadre azzurre e del centro federale di Tirrenia: «Il tennis è una disciplina quasi totalmente anaerobica, cioè un impegno muscolare massimale. Nella grande maggioranza dei casi i problemi fisici che si generano sono la somma di una serie di microtraumi che non avvertiamo al momento o a cui non diamo peso».

La spalla Il settore del corpo di un tennista più soggetto ad infortuni è la spalla. «E la causa principale è la battuta — aggiunge Parra —; il gesto è violento e sollecita particolarmente un legamento, il sovraspinato, che parte dalla cuffia dei rotatori per inserirsi sull'omero.

Molte volte il gesto della battuta causa problemi anche alla schiena, soprattutto nei giocatori più alti. A soffrire sono i dischi fra le vertebre, nella zona dorsale e lombare.

Il polso Una patologia inattesa è quella al polso, «Soprattutto per chi effettua il rovescio a due mani, non nell'articolazione dell'arto che impugna la racchetta, bensì nella mano di appoggio, che è obbligata ad una torsione strana. Qui la parte più sollecitata è un legamento, il semilunare, vicino all'ul-

na e allo stiloide. Come per la spalla, si può arrivare ad una situazione in cui è necessario l'intervento chirurgico.

Il gomito «Il gomito del tennista ormai è raro fra i professionisti, pure qui le vittime sono i tendini che si inseriscono nell'epicondilo. Ma ci sono pure cause indirette, situazioni che creano una compressione al nervo ulnare di non facile soluzione. A livello muscolare gli infortuni sono soprattutto al bicipite femorale, quello posteriore alla coscia, che si allunga quando si va alla disperata caccia di una palla».

Prevenzione Tutti questi problemi si possono comunque prevenire. «Bisogna avere un allenamento di base considerando che il tennis è una disciplina asimmetrica, che fa lavorare una parte del corpo più dell'altra. Poi, prima di giocare è necessario un buon riscaldamento muscolare e lo stretching».

1,043

MILIONI: IL NUMERO DEI TENNISTI IN ITALIA
Secondo i dati dell'Istat (2006) è più praticato dagli uomini (sotto i 44 anni). La regione in cui si gioca di più è l'Abruzzo.