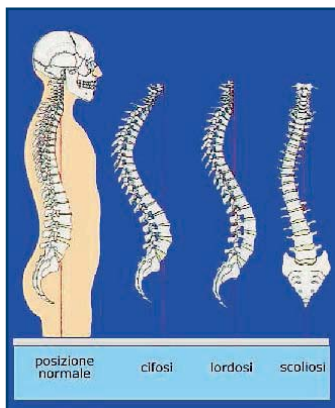




## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Scoliosi e epicondilitite

**C**aro Dottore, ho 15 anni avendo problemi di scoliosi e amando il tennis, potrei iniziare a praticarlo affiancando anche la ginnastica correttiva o devo rinunciare?



Carissimo giovane Lettore, credo che il gioco del tennis possa aiutarla, sempre che la sua forma di scoliosi non sia particolarmente invalidante. Il tennis abbinato a una ginnastica correttiva può essere praticato. Le consiglio di affidarsi però a personale tecnico federale qualificato.

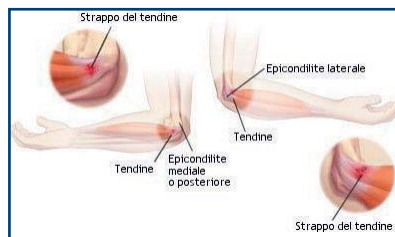
**C**aro Dottore, ho settant'anni e, da sempre, sono un grande sportivo. Per motivi personali e non fisici, per due anni ho smesso di giocare a tennis e vorrei riprendere dato che sono in buona salute. Mia moglie sostiene invece che dovrei solo dedicarmi alle passeggiate perché, alla mia età, il tennis può causare problemi. Può rassicurarla in modo che io possa riprendere a praticare il mio sport preferito?

Carissimo lettore, può tranquillamente rassicurare sua moglie e praticare il suo sport preferito. Le consiglio di riprendere la forma momentaneamente perduta senza esagerare, iniziando dagli esercizi di riscaldamento e di stretching prima e dopo la sua partita. Naturalmente prima di riprendere l'attività le consiglio una visita cardiologica.

**C**aro dottore, ho 18 anni e da sei mesi sto seguendo una dieta che mi sta facendo perdere del peso. Crede che il tennis, sport che amo, possa coadiuvare la dieta o dovrei optare per la bicicletta o la corsa?

Caro lettore ritengo che ogni tipo di attività motoria possa essere di aiuto durante una dieta. Sicuramente sia la bicicletta che la corsa possono essere di maggiore impatto per perdere peso durante una dieta, ma se è il tennis il suo sport preferito le consiglio di praticarlo, magari integrando con delle lunghe passeggiate. I risultati arriveranno con il tempo.

**C**aro dottore, soffro di una epicondilitite ormai costante da sei mesi. Gli antinfiammatori non fanno più nulla. come posso fare?



Caro lettore credo che la laser terapia di potenza possa esserle di aiuto per risolvere il suo problema. Le consiglio di contattare quanto prima uno specialista per una valutazione.

# Abbonatevi a

# Super

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.