

Super Tennis

MAGAZINE

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS FIT

Anno II • Numero 12 • Dicembre 2005



12

POSTE ITALIANE SpA
D.L. 353/2003
(Conv. in Legge 27/02/04 n. 46)
Art. 1, comma 1 - © C.F. Roma

2 0 0 6

ALBA AZZURRA

**2005 ANNO RECORD ANCHE A LIVELLO GIOVANILE
SI È TRATTATO SOLTANTO DI UN INIZIO...**

Dr. Parra

Sovraccarico, che problema!



di Francesco **Parra**

Gentilissimo dottor Parra, ho letto con interesse il suo articolo sulle tendiniti su SuperTennis N. 10. Mio figlio ha 12 anni e da settembre sta svolgendo un allenamento piuttosto sostenuto (3 ore per 4 giorni alla settimana). Lamenta, dopo circa mezz'ora di gioco, un indolenzimento (temo di natura tendinea) al gomito, nella parte inferiore vicino all'osso. Più quando serve che non quando tira da fondo.

Un'ecografia potrebbe aiutare nella diagnosi? Le applicazioni laser sono indicate anche su soggetti così giovani? Preciso che egli gioca a livello agonistico da 3 anni e fino ad ora questo tipo di problema non era mai emerso. La ringrazio fin d'ora se potrà darmi qualche illuminazione.

Lettera firmata (Varese)

L'attività agonistica sempre più esasperata, anche in età giovanile, se da una parte può portare ad un'ottimizzazione delle performances sportive, dall'altra comporta un carico di lavoro su strutture quali quelle tendinee, osteo-articolari e cartilaginee sempre maggiore e ciò provoca l'insorgenza di patologie infiammatorie e da usura precoce di queste strutture. Abbiamo già trattato nella nostra rubrica con particolare attenzione le patologie da sovraccarico funzionale, che, come si è detto, sono in crescita notevole. Il caso di suo figlio potrebbe essere inquadrato verosimilmente in questo gruppo anche se come da Lei affermato la tendinite al gomito è comparsa da poco rispetto al tempo di attività. Ci sono poi molti altri fattori da considerare con il consiglio di un buon tecnico: tipo di racchetta usata, tipo di corde, tipo di palle utilizzati oltre alla preparazione atletica di supporto.

Vi sono comunque casi in cui vi è una particolare predisposizione alla insorgenza di patologie infiammatorie a carico di strutture tendinee. E' necessario inquadrare bene ogni singolo caso con una accurata valutazione clinica da una parte, posturale poi e con indagini diagnostiche che vanno da una semplice ecografia, spesso molto utile e dirimente se eseguita da mani esperte, e in casi particolari completata con una risonanza magnetica. In caso di assenza di calcificazioni (che sono molto rare in età giovanile) il trattamento con laser di potenza tipo FP3 System è molto indicato e può risolvere in oltre il 90% dei casi. Nei casi in cui siano presenti invece calcificazioni è utile un'associazione FP3 con onde d'urto.

Egregio Professor Parra, come si spiega il crescente numero di infortuni fra i tennisti di livello mondiale che ha decimato la partecipazione ai grande tornei di fine anno?"

Bruno Belli (Soverato)

Ho avuto la fortuna di trovarmi al Master di Shanghai al seguito di uno degli otto finalisti, il croato Ivan Ljubicic facendo parte di uno staff quasi tutto italiano che ha cercato e cerca di supportare le varie necessità che un atleta di vertice incontra nella sua attività. Il dover competere a livelli sempre più elevati e la concorrenza sempre più agguerrita, portano ad uno stress fisico e mentale che comporta spesso un deficit dell'integrità atletica. Dei due gironi finali del "round robin" quello Rosso è stato degnamente rappresentato anche se con un Federer in condizioni fisiche non perfette (esiti di trauma alla cavaglia) e con lo stesso Ljubicic che ha dovuto superare una fastidiosa tendinite prima di arrendersi ad un Naibandian in massima forma e ripescato per l'assenza di Roddick alle prese con la sua lombalgia. L'altro girone, il Gold, avrebbe dovuto chiamarsi "Red Cross", dati i forfait dell'ultimo momento di Nadal sopraffatto da una stagione intensissima e superlativa e di un Agassi sopraffatto dal peso della sua attività. Tutti comunque con problemi più o meno grandi che denotano quanto questa attività così intensa su campi sempre più difficili, con materiale tecnico esasperato, rendono necessario a grandi livelli ma anche a livelli inferiori un attento programma di prevenzione delle patologie da sovraccarico ed un controllo accurato dell'integrità delle strutture muscolari, tendinee, ligamentose ed ossee per evitare stop di attività più o meno prolungati. ■

Il dottor Francesco Parra è a disposizione dei lettori di "SuperTennis" e di tutti i tesserati della FIT per rispondere a specifici quesiti e ad argomenti di particolare interesse. Inviare le vostre e-mail a comunicazione@federtennis.it