



Internazionali
BNL d'Italia:
grandi novità
al Foro!

3

Super



Anno VI • Numero 3 • Marzo 2009

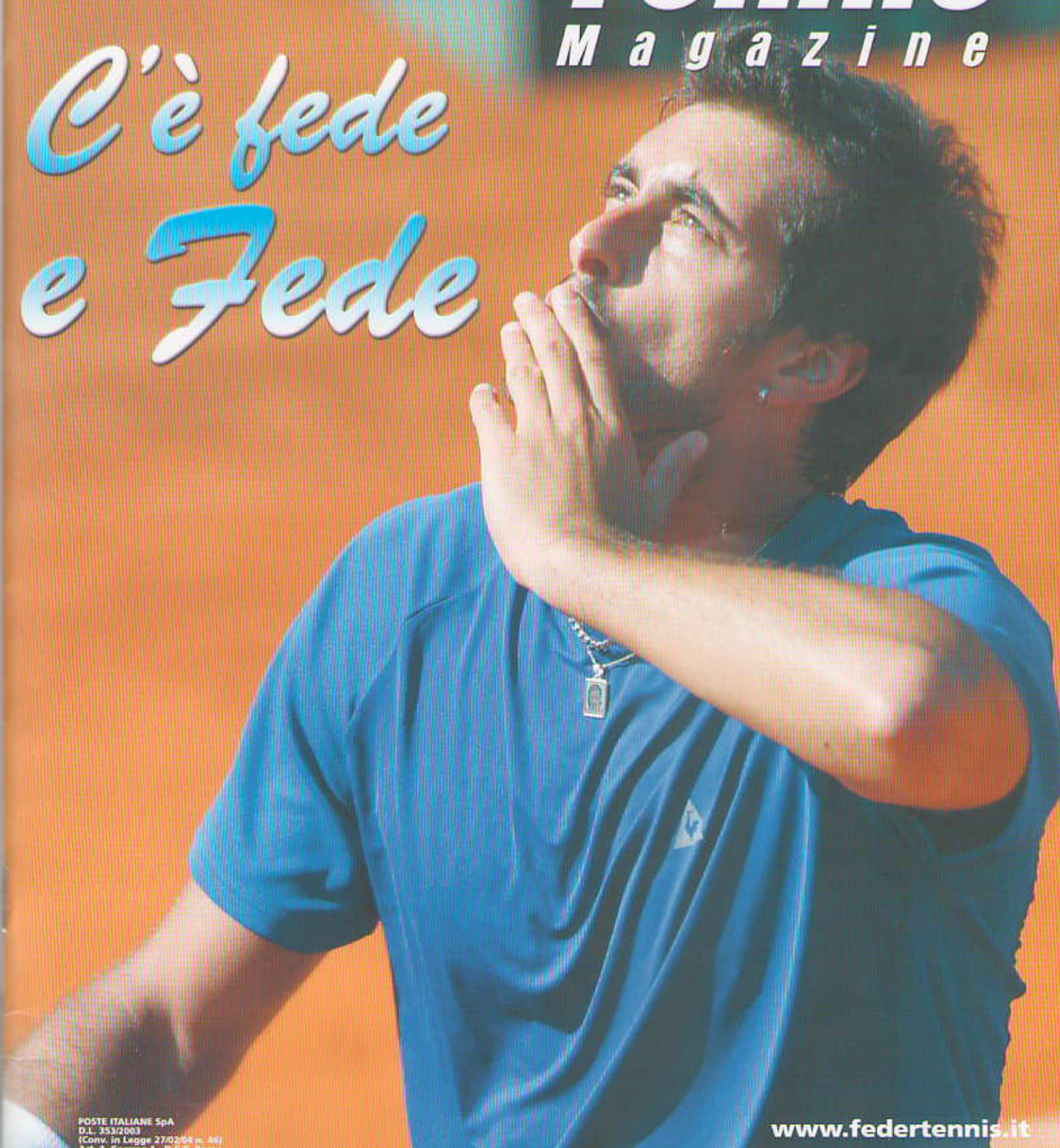
IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS



Tennis

Magazine

*C'è fede
e Fede*





Scrivete a Nicola Pietrangeli o Pier Francesco Parra via email a: supertennis@federtennis.it oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 Roma

Il linguaggio del dolore

di **Pier Francesco Parra**

Dott. Parra, gioco a tennis a livello amatoriale e mi alleno tre volte alla settimana. Ho iniziato ad accusare dolori addominali, il mio medico curante ha ipotizzato una pubalgia. Ma questo "infortunio" non è tipico del giocatore di calcio? O mi sbaglio? (Luca Arbetazzi - Leric)

Caro Luca, la pubalgia è un infortunio da sovraccarico che colpisce i giocatori di calcio ma non solo. Anche i tennisti possono incorrere in questo problema, superfici di gioco dure e modalità di allenamento intense possono essere causa di questo problema. La "pubalgia", se trascurata, provoca talvolta dei periodi prolungati di stop agonistico o di limitazione delle prestazioni atletiche. Un corretto approccio diagnostico è fondamentale per distinguere le cause anatomiche da quelle meccaniche e/o funzionali. Bisogna però ricordare che il più delle volte non si tratta di una vera e propria pubalgia ma di una sindrome inserzionale tendinea retto-adduttoria che è molto più semplice da curare. Nel suo caso potrebbe trattarsi proprio di una tendinopatia inserzionale del retto addominale. Andrebbe valutata con una ecografia mirata prima di procedere alla terapia.

Egregio Dottore, sono un quarantenne, che ha ripreso a giocare a tennis dopo tanti anni di inattività. Attualmente gioco regolarmente due ore la settimana, da un po' di tempo soffro di dolori al braccio, localizzati al gomito. Potrebbe trattarsi di un'inflammatione del tendine? Cosa mi consiglia? (M. Esposito - Salerno)



Caro lettore, il dolore è un segnale da non sottovalutare, le consiglio degli accertamenti medici mirati: una ecografia e meglio ancora una risonanza magnetica. Tale irritazione tendinea è per lo più originata dalle vibrazioni trasmesse lungo l'avambraccio dopo il colpo inferto

dall'attrezzo sportivo (mazza da golf, racchetta da tennis etc.) ed è più frequente nello sportivo amatoriale, rispetto all'atleta di alto livello in quanto la tecnica corretta dell'esecuzione del gesto, nella presa dell'attrezzo sportivo e nella coordinazione del movimento preservano l'articolazione dalla patologia. Qualora i referti medici confermino l'inflammatione del tendine le consiglio di intervenire con terapia laser di alta potenza.

Egregio Dottore, dall'alto della sue esperienze di medico sportivo, lo stretching deve essere eseguito prima o dopo l'attività fisica sia essa amatoriale o professionistica. (L. Olivier - Trieste)

Gent.mo lettore, prima di ogni attività sportiva deve essere eseguita un'importante attività di riscaldamento accompagnata da una serie di esercizi di stretching. Successivamente, a partita effettuata, si consiglia un'attività defaticante la muscolatura basata su esercizi di stretching. Ricordo, inoltre, che per evitare, o meglio, per prevenire infortuni è consigliabile arrivare a disputare un'attività fisica dopo aver raggiunto un discreto livello di allenamento.

