

Centri  
Estivi FIT:  
dopo  
il successo  
le novità

# Super



10

Anno VI • Numero 10 • Ottobre 2009

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS



# Tennis

## Magazine



# LA LEZIONE DI FEDERER

SECURITAS SUI

DAVIS  
by BNP P





## Crioterapia e plantari

*Prof. Parra, gradirei se possibile un aiuto. Ho 45 anni, faccio palestra, utilizzando macchine cardio e come attività agonistica, gioco a tennis. Purtroppo, da ormai 3 anni non riesco a trascorrere più di due mesi senza contratture tra polpaccio a bicipite femorale. Cosa devo fare?* (R. F. - Bergamo)

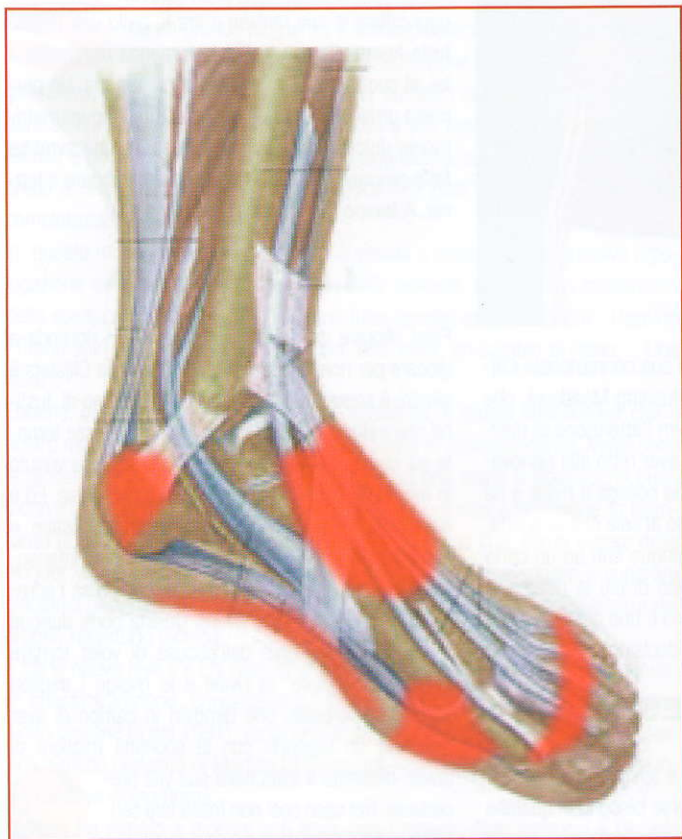
“Carissimo Lettore ritengo che debba rivedere i suoi programmi di allenamento. In considerazione anche della sua età, il mio consiglio è di affidarsi ad un serio preparatore atletico senza improvvisare programmi di allenamento: in relazione al quesito specifico, per meglio valutare la natura del problema all'arto le consiglio una ecografica”.

*Illustre Dott. Parra, gioco a tennis da 15 anni, con una tecnica molto strappata: mi alleno molto in top 4 volte la settimana nel mio circolo e non partecipo a tornei. Ho iniziato ad avere un dolore al polso e, dopo ogni partita, mi si anchilosa il dito indice: da 2 mesi faccio crioterapia unitamente all'impiego di un polsino medico. Cosa mi consiglia?* (G.M. - Gorizia)



“Consiglio di eseguire una ecografia in sede carpale associata ad una elettromiografia. Solo dopo aver eseguito tali accertamenti ed un attento esame clinico si potrà essere esaurienti per il migliore iter terapeutico. Infatti una sintomatologia come quella da Lei riferita deve essere attentamente valutata”.

*Ho 39 anni e ho ricominciato a giocare esattamente un anno fa a livello agonistico amatoriale (NC), dopo circa 12 anni d'inattività. Già prima di ricominciare soffrivo di un dolore al dorso del piede destro che, giocando, si è intensificato spostandosi leggermente verso il lato interno del piede stesso: una radiografia eseguita all'epoca non ha segnalato alcuna anomalia. Un'ecografia fatta in contemporanea ha evidenziato una tenosinovite, probabilmente dovuta all'appoggio del piede tipicamente piatto. Mi è stato consigliato di utilizzare un plantare personalizzato che ha, sicuramente, contribuito ad evitare peggioramenti stabilizzando la problematica, ma il dolore presente soprattutto dopo aver giocato a tutt'oggi persiste. Applico quasi quotidianamente ghiaccio per 15 minuti e unguento di arnica per un paio di volte al giorno ma mi rendo conto che si tratta soltanto di un sollievo transitorio. Mi può suggerire qualche rimedio efficace a tutto ciò? Grazie.* (R.N. - Montecatini Terme -PT)



“La cosa più semplice nel suo caso, visto che risiede proprio a Montecatini Terme (PT) è prendere contatto con il mio Studio direttamente per una attenta valutazione clinica. Comunque da quanto riferito direttamente da Lei credo che la laserterapia di potenza di ultima generazione potrebbe rilevarsi estremamente utile”.

