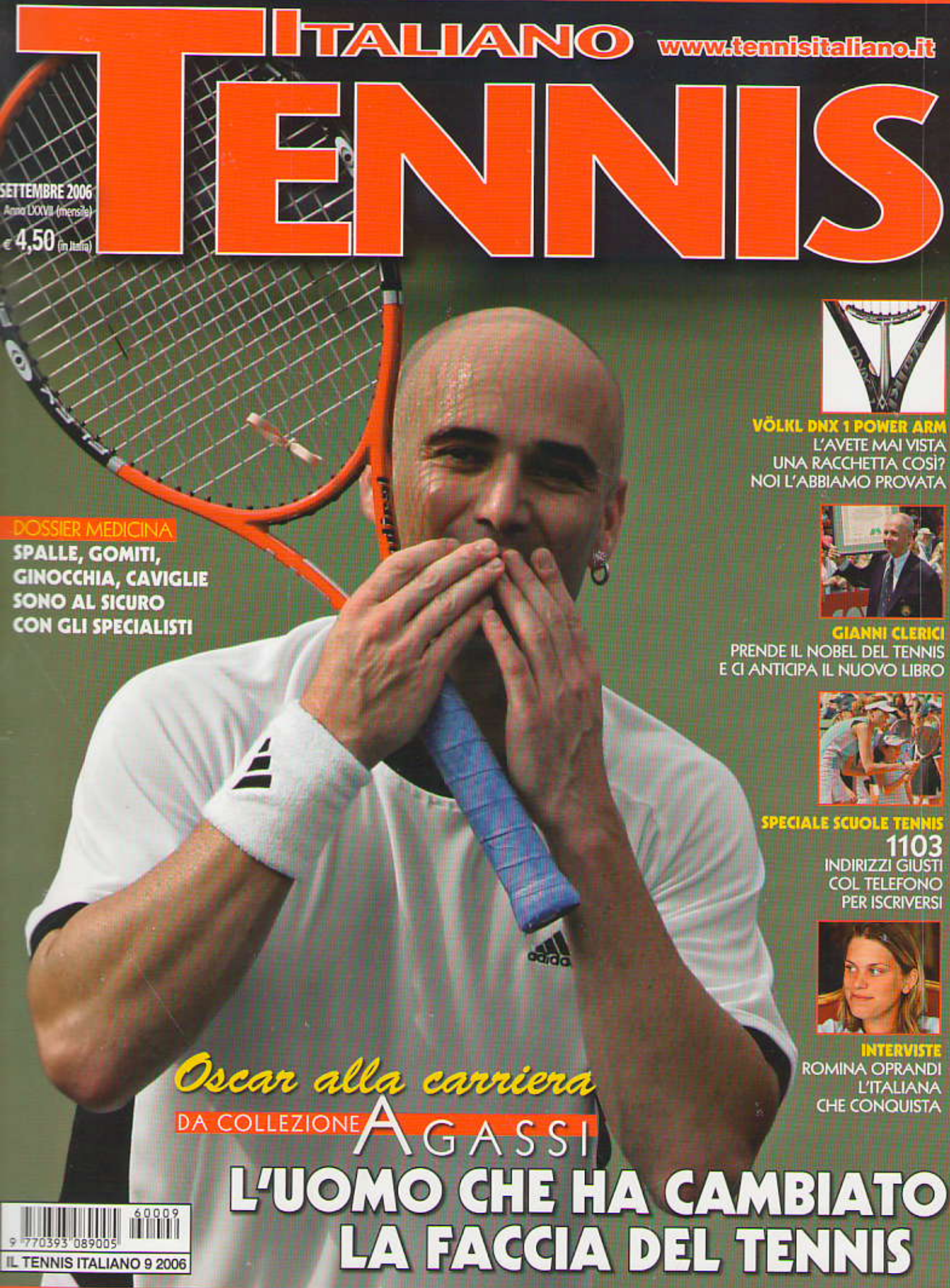


TENNIS ITALIANO www.tennisitaliano.it

SETTEMBRE 2006
Anno LXXVII (mensile)
€ 4,50 (in Italia)



VÖLKL DNX 1 POWER ARM
L'AVETE MAI VISTA
UNA RACCHETTA COSÌ?
NOI L'ABBIAMO PROVATA



GIANNI CLERICI
PRENDE IL NOBEL DEL TENNIS
E CI ANTICIPA IL NUOVO LIBRO



SPECIALE SCUOLE TENNIS
1103
INDIRIZZI GIUSTI
COL TELEFONO
PER ISCRIVERSI



INTERVISTE
ROMINA OPRANDI
L'ITALIANA
CHE CONQUISTA

DOSSIER MEDICINA

**SPALLE, GOMITI,
GINOCCHIA, CAVIGLIE
SONO AL SICURO
CON GLI SPECIALISTI**

Oscar alla carriera
DA COLLEZIONE **AGASSI**

**L'UOMO CHE HA CAMBIATO
LA FACCIA DEL TENNIS**

60009
9 770393 089005
IL TENNIS ITALIANO 9 2006

L'UOMO COL LASER CHE BATTE IL DOLORE

Non a caso oggi un tennista professionista non rinuncia ad avere un medico all'interno del suo staff tecnico: anche solo un match perso per inconvenienti fisici, corrisponde a un sacco di punti e di dollari sfumati.

Ma la medicina è al servizio di tutti coloro che amano racchetta e pallina e si cimentano più semplicemente al circolo o nei campi di periferia. Perché guai anche lì, dover saltare un incontro: è un momento di vero piacere, di libidine con racchetta che viene meno.

La medicina dunque è pronta: ce lo hanno mostrato tanti bravi specialisti in un inedito convegno, tutto dedicato al nostro sport, all'interno del quale hanno dimostrato come oggi si riesce a rimediare efficacemente a ogni tipo di inconveniente possa nascere sul campo, con tecniche di assoluta avanguardia.

E hanno preso in considerazione la dinamica del gioco e l'impegno del nostro corpo durante la pratica per approfondire anche quello che va fatto e si può fare sia nella prevenzione degli infortuni, sia nelle pratiche più efficaci per ripartire di slancio in caso di stop imprevisto.

Il tennis del resto è uno sport universale, che può essere praticato a qualsiasi età e a ogni livello. E ormai è diventato patrimonio culturale comune a tutti il fatto che fare sport in giusta quantità serve a restare in forma e a tenere lontane alcune malattie insidiose, ad esempio quelle collegate all'apparato cardiovascolare.

Il tennis si presta ad offrire tutti i vantaggi di una sana attività motoria, divertente, non ripetitiva e inoltre, rispetto ad altre discipline, ha il pregio di non prevedere il contatto fisico che spesso, oltre una certa età, può generare problemi (quanti infortuni tra gli "anta" che non vogliono rinunciare al classico confronto calcistico tra scapoli e ammogliati...). Il confronto spesso è più sulla forza mentale che su quella fisica. Inoltre è un gioco aerobico e anaerobico alternato in cui vengono coinvolte diverse parti del corpo senza sovraccaricare una specificatamente. Una buona riuscita nel tennis richiede un misto tra forza, elasticità e resistenza. Fondamentale per la prevenzione degli infortuni è dunque conoscere e rafforzare le strutture morfo-funzionali dell'organismo durante l'allenamento in modo da poter sopportare carichi sempre più elevati ma con la consapevolezza del limite oltre il quale il nostro fisico non può spingersi.

Ma andiamo ora a scoprire, in queste pagine, come ogni parte del nostro corpo impegnata nella partita sia oggetto di attenzioni, prevenzioni ed eventuali cure da parte di gente che la sa lunga su di noi e il nostro sport preferito.

Molti di voi si saranno chiesti che funzione avesse quell'omino con i baffi dal viso simpatico e sorridente che siede sulle panchine delle nostre squadre di Coppa Davis e di Fed Cup. Se volete saperlo il personaggio in questione risponde al nome di Pier Francesco Parra, attualmente responsabile medico del Centro della Federazione Italiana Tennis di Tirrenia che in passato ha collaborato con la Federazione Italiana di Atletica Leggera, con la Federazione Italiana Pallacanestro, con la Federazione Italiana Pallavolo ed ha fatto parte dello staff medico della Juventus Fc. Se vi chiedete il perché di tale successo la risposta è facile: il dottor Parra è l'indiscusso mago del laser, strumento che ha apportato notevoli benefici per la prevenzione e la cura degli infortuni in campo sportivo. Il laser è una sorgente di radiazione elettromagnetica coerente e definisce un mezzo fisico che produce energia elettromagnetica sotto forma di un'onda in seguito ad un'emissione stimolata di radiazioni. Il notevole successo in campo medico-sportivo di questo strumento è da ascrivere soprattutto al dottor Parra che, insieme agli ingegneri Algeri ed Aloisini, ha messo a punto nel 1988 il primo laser di potenza Neodimio-Yag defocalizzato e nel 1996 con successive modifiche evolutive l'innovativo sistema FP3, un laser ad alta energia a tripla lunghezza d'onda con emissione simultanea. Molti atleti hanno tratto giovamento da questo nuovo metodo che garantisce



dei tempi di recupero decisamente più brevi delle cure tradizionali. Inoltre è in grado di generare una elevata potenza, ha un alto potere di penetrazione dei tessuti (circa 7-8 centimetri), ha un ciclo terapeutico breve di circa 30 microsedute di meno di un minuto l'una che possono essere ripetute più volte al giorno e l'apparecchiatura che lo produce è portatile e facilmente trasportabile. Tra gli svantaggi bisogna considerare l'elevato costo dell'apparecchiatura e la possibilità del formarsi di piccole ustioni superficiali sulla parte trattata che comunque sono sempre meno frequenti e che non inficiano l'esito finale del trattamento.

L'FP3 ha dato risultati molto soddisfacenti per la cura della lesioni muscolari. Risulta particolarmente indicato fino alle lesioni di terzo grado, ossia che superano in sezione i 3/4 del muscolo interessato, per le quali garantisce tempi di recupero prima impensabili. L'FP3 è utilizzato anche per le lesioni tendinee sia acute che croniche, per le lesioni articolari traumatiche distorsive, per le lesioni legamentose, per le condropatie ossia le patologie della cartilagine di carattere cronico o sub cronico, per le lesioni ossee solo nel caso di patologie da sovraccarico funzionale, per le discopatie e per le lesioni meniscali di tipo degenerativo capsulo-murali posteriori. Inoltre, sempre con riferimento a traumi generalmente causati dallo sport, è molto utile nella cura di borsiti, epicondiliti, epitrocleiti, pubalgie e fasciti plantari.

La metodologia FP3 ha preso piede per le proprietà biostimolanti dei tessuti unite al forte effetto antinfiammatorio ed è molto utilizzata anche a livello di prevenzione, soprattutto negli sportivi che effettuano movimenti ripetuti come ad esempio il servizio nel tennis. Alcuni degli sportivi più famosi, tra cui ricordiamo il maratoneta Gelindo Bordin, lo sciatore Alberto Tomba, i tennisti Ivan Ljubicic, David Nalbandian, Jonas Bjorkman, Thomas Johansson, Carlos Moya, Tommy Robredo, Amelie Mauresmo, Nadia Petrova, Elena Dementieva e molti altri ancora hanno ottenuto notevoli benefici dall'utilizzo di questa innovazione "made in Italy".