

¡NO SOLAMENTE “CODO DEL TENISTA”, AQUÍ ESTAN 10 CONSEJOS DE LOS EXPERTOS PARA PREVENIR Y CURAR LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL TENIS!

Los deportivos que practican el tenis siguen aumentando: los afiliados de este deporte de raqueta han crecido del 150% desde el año 2001 y entre ellos están también estrellas nacionales e internacionales. Desafortunadamente hay muchos riesgos de lesionarse en pista y por eso, en ocasión del Torneo Internacional de Tenis Masters, presentamos el decálogo de los expertos para prevenir los daños y salir con éxitos de las lesiones deportivas.

Según un estudio reciente del *Istat* han aumentado los italianos que practican el deporte de manera **continuada**: entre los años 2013 y 2016 se ha registrado un aumento de los deportivos del 5.1% en las regiones del norte y del 3.1% en las del sur. ¿Cuáles son los deportes más practicados? Como demuestra el **Centro de Estudios y Observatorio Estadístico por el deporte de CONI Servicios**, el fútbol sigue siendo el preferido, en segunda posición está el tenis que con el **aumento del 150% de sus afiliados** ahora es considerado un deporte para **cualquiera edad**, en el que no solo juegan profesionales y que acaba de atraer también a **personas famosas**. Hay muchos VIP que han declarado su amor por el tenis, entre ellos podemos encontrar **Natalie Portman, Brad Pitt, Matthew Perry, Kaley Cuoco, Scarlett Johansson y Christine Taylor**. Hay también caras conocidas a nivel italiano, como **Marco Mengoni, Maria De Filippi, Rosario Fiorello, Paolo Bonolis, Piero Chiambretti, Massimo Giletti y Emanuele Filiberto de Savoia**, que en un episodio de *Vip Master 2018* se ha lesionado un tendón.

Hay muchos **peligros de lesiones** y no solamente para los aficionados, en efecto los encuentros profesionales pueden durar horas y esto determina un incremento exponencial de los riesgos.

Los factores que pueden afectar la posibilidad de lesionarse son: la **edad**, el **estado de entrenamiento**, la **intensidad de la actividad** deportiva y los **hábitos alimentarios**. La mejor prevención según los expertos incluye una **preparación física adecuada**, un **estilo de vida correcto**, **hábitos alimentarios saludables** y **láser terapia** en caso de lesiones, para reducir los tiempos de recuperación. La terapia con láser es cada vez más utilizada por los médicos deportivos y por los grandes jugadores también, por ejemplo **Rafael Nadal** e **Borna Ćorić** la utilizaron respectivamente por una lesión de rodilla y un problema en el cuello.

“El tenis es un deporte que se está volviendo cada vez más rápido y frenético, también a causa de los desarrollos de los materiales y de los equipos utilizados.” Explica el doctor **Daniele Checcarelli**, que es médico fisiatra del Departamento de Rehabilitación en la tienda **USL Umbria 2** y que también es miembro de la **Comisión Médica de la Federación Italiana de Tenis**. “Estos cambios en el deporte dan lugar a esfuerzos intensos para el sistema osteo artro muscular causando **tendinitis, lesiones musculares y/o sobrecarga en la columna** vertebral. Mi experiencia en el deporte profesional como miembro del **Personal Médico del Equipo Nacional Femenino de Tenis** me enseñó que **Theal Therapy, la terapia laser made in Italy de Mectronic Medicale s.r.l.**, puede ser un valioso aliado para curar las lesiones rápidamente y con plena seguridad.

Esta novedosa terapia permite mezclar longitudes de onda diferentes y **modular la potencia** para adaptarse perfectamente a las diferentes necesidades y patologías con **resultados rápidos y efectivos**. **Theal Therapy favorece la reparación celular, alivia el dolor (permitiendo una mejor recuperación de la función muscular), ajusta la elasticidad de los músculos y los oxigena.** “

¿Cuáles son las lesiones típicas en el tenis? El **codo de tenista** es entre las más conocidas y la que ahora afecta sobre todo los aficionados, gracias al desarrollo de los equipamientos a nivel profesional. Hay otras patologías que al contrario pueden afectar jugadores amateurs y profesionales como por ejemplo la **tendinitis en el hombro**, causada por el movimiento de los brazos sobre la cabeza; el **esguince de tobillo**, provocado por esfuerzos de las articulaciones; la **tendinitis rotuliana**, es decir la inflamación y degeneración del cuerpo del tendón que une la rótula a la tibia; el **lumbago**, sobretodo causado por los “saques” y en fin las **lesiones de la muñeca** provocadas por las flexiones y los giros repetitivos de la misma. Las partes del cuerpo más expuestas a accidentes son los **miembros superiores e inferiores**, pero hay riesgos también para el **suelo pélvico** y el **anca**. Las estadísticas de la **Epidermiología de las lesiones deportivas** muestran que los **accidentes en el tenis** son más frecuentes entre los **46 y 64 años** (con un porcentaje del **48%**) y entre los **26 y 45 años (42%)**, en cambio entre los jugadores con menos de **25 años** los estudios identifican una incidencia inferior (solamente del **10%**)

Les presentamos en fin el **vademécum de los expertos para prevenir y curar las lesiones del tenis**:

1) PRACTICA EL DEPORTE REGULARMENTE Y CON MODERACIÓN

El tenis ofrece muchos beneficios, si se practica correctamente, regularmente y si se realizan entrenamientos adecuados a su propia forma física.

2) ELIGES UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PROGRESIVO.

Sobre todo al principio es muy importante desarrollar un programa de entrenamiento progresivo para evitar las lesiones.

3) NO TE PASES CON EL ENTRENAMIENTO

Hay que encontrar y mantener el equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación a fin de evitar consecuencias como la síndrome de sobre entrenamiento.

4) SIGUE UNA DIETA SALUDABLE

Es muy importante seguir una alimentación adecuada para garantizar el aporte equilibrado de los nutrientes: 55-65% de azúcares, 20-30% de grasa y 10-15% de proteínas.

5) PERMANECE HIDRATADO

Hay que mantener una hidratación adecuada y constante para compensar la pérdida de agua causada por la sudoración.

6) HAZ REVISIONES MÉDICAS DEPORTIVAS

Hay problemas de salud que pueden interferir con el deporte, por eso es importante realizar chequeos médicos y valorar si hay condiciones preexistentes que puedan aumentar el riesgo de lesiones.

7) ELIGE BIEN TU EQUIPAMIENTO

Hay diferentes tipologías de raquetas y es muy importante elegir la más adecuada teniendo en cuenta su propio nivel, el tipo de juego y las condiciones físicas; por lo que se refiere a los zapatos es preferible optar para las que tienen una mejor amortiguación.

8) NUNCA OLVIDE EL CALENTAMIENTO Y EL ESTIRAMIENTO.

El calentamiento antes de la actividad deportiva y el estiramiento después de la misma ayudan a reducir los riesgos de lesiones.

9) ENTRENA LOS MÚSCULOS ABDOMINALES Y DORSALES

Estos dos grupos musculares son muy importantes en cuanto garantizan la estabilidad y el apoyo para la columna vertebral contrarrestando las lumbalgias.

10) UTILICE LA LÁSER TERAPIA EN CASO DE LESIONES.

La manera mejor para sanar una lesión es combinar técnicas tradicionales e innovadoras: THEAL Therapy es el novedoso tratamiento laser que permite conseguir resultados excelentes para la prevención y el tratamiento de las patologías que afectan los jugadores amateur y profesionales.