

NON SOLO “GOMITO”, DAGLI ESPERTI I 10 CONSIGLI PER PREVENIRE E CURARE GLI INFORTUNI PIÙ FREQUENTI DEL TENNISTA

Sono in costante aumento gli sportivi che impugnano la racchetta, un trend che ha visto i tesserati crescere del 150% dal 2001 e che ha contagiato anche star italiane ed internazionali. Sono numerosi però i pericoli per il fisico che si possono incontrare su terra rossa, cemento ed erba: in occasione degli Internazionali d'Italia, ecco il decalogo degli esperti per prevenire gli infortuni e recuperare al meglio dagli acciacchi.

Secondo lo studio *Istat* del 2017, gli Italiani sono sempre più inclini a **praticare sport in modo continuativo**: tra il 2013 e il 2016 si è registrato infatti un incremento della pratica sportiva continuativa del 5,1% nelle regioni del Nord-Est e del 3,1% in quelle meridionali. **Ma quali sono gli sport più praticati?** Come dimostrato dal *Centro Studi e Osservatori Statistici per lo Sport* di *CONI Servizi*, il calcio si riconferma il preferito, seguito però a poca distanza dal **tennis** con un **aumento di oltre il 150% dei tesserati dal 2001**. Il tennis è quindi uscito dalla nicchia del professionismo per arrivare a **coinvolgere non solo amatori di ogni età**, ma anche **personaggi celebri**. Sono tanti infatti i **vip a livello internazionale** noti per l'amore verso il tennis, tra cui **Natalie Portman, Brad Pitt, Matthew Perry, Kaley Cuoco, Scarlett Johansson e Christine Taylor**. Altrettanti sono i volti noti del panorama italiano che hanno scelto di impugnare la racchetta come **Marco Mengoni, Maria De Filippi, Rosario Fiorello, Paolo Bonolis, Piero Chiambretti, Massimo Giletti ed Emanuele Filiberto di Savoia**, che durante il *Vip Master* del 2018 si è **infortunato lesionandosi un tendine**. I **pericoli per l'integrità fisica** tuttavia non riguardano solo gli amatori: i professionisti affrontano match che hanno generalmente una durata di diverse ore che comportano un aumento esponenziale dei rischi. **Età, stato di allenamento, intensità dell'attività e abitudini alimentari** sono tutti fattori che possono influenzare l'**insorgere di indesiderati problemi fisici**: per prevenirli gli esperti raccomandano un'**adeguata preparazione fisica, un corretto stile di vita, sane abitudini alimentari** e, per ridurre i tempi di recupero in caso di infortunio, i medici dello sport sempre più spesso ricorrono all'**utilizzo della laserterapia**, terapia a cui anche campioni del calibro di **Rafael Nadal e Borna Ćorić** si sono affidati in passato per risolvere rispettivamente un infortunio al ginocchio ed un problema al collo.

“Il tennis è diventato sempre più veloce ed esasperato grazie anche all'evoluzione di materiali ed equipaggiamenti – spiega il **dott. Daniele Checcarelli**, medico fisiatra del **Dipartimento di Riabilitazione** dell'azienda **USL Umbria 2** e **Componente della Commissione Medica** della **Federazione Italiana Tennis** – Questo porta a un'intensa sollecitazione del sistema osteomuscolare che può dare origine a **tendinopatie con varia localizzazione, lesioni muscolari** o ancora a **sovraccarichi della colonna vertebrale**. La mia lunga esperienza a contatto con lo sport professionistico e in particolare come membro dello **Staff Medico della Squadra Nazionale Femminile di Tennis** mi ha insegnato come la **THEAL Therapy**, la **terapia laser made in Italy di Mectronic**, sia un **prezioso alleato per riportare in campo le atlete in poco tempo ed in totale sicurezza**. Questa innovativa fototerapia consente infatti di mixare diverse lunghezze d'onda e di **modulare l'energia laser**, adattandosi perfettamente a ogni caso specifico e ad ogni patologia, e garantendo **risultati eccellenti in un minor tempo**. Adottata in combinazione ad un approccio globale, la **THEAL Therapy favorisce l'attivazione dei processi riparativi cellulari, riduce il dolore permettendo un miglior recupero della funzione muscolare e restituisce elasticità ai tendini e ossigenazione ai muscoli**”.

Ma quali sono gli infortuni più frequenti nel tennis? Il **gomito del tennista** è uno dei più noti, ma ora, grazie alla rivoluzione dei materiali, colpisce prevalentemente i tennisti amatoriali. Altre patologie invece colpiscono

trasversalmente sia i dilettanti sia i professionisti, tra cui la **tendinite alla spalla**, causata dal movimento di rotazione del braccio sopra la testa, la **distorsione alla caviglia**, provocata da una sollecitazione eccessiva dell'articolazione, la **tendinite al ginocchio**, consistente nella degenerazione e nell'infiammazione del tendine che collega la rotula alla tibia, la **lombalgia**, causata soprattutto dal "servizio" e infine gli **infortuni al polso**, sottoposto a continue torsioni. Gli infortuni più frequenti riguardano quindi prevalentemente gli **arti superiori e inferiori**, ma anche la **zona pelvica** e l'**anca** sono zone a rischio. Le statistiche riportate dall'**Epidemiologia dei traumi sportivi** dell'*Istituto Superiore di Sanità* dimostrano inoltre come gli **infortuni causati dalla pratica del tennis** siano più frequenti nella fascia d'età tra i **46 e i 64 anni (48%)** e in quella tra i **26 e i 45 anni (42%)**. Negli **under 25**, invece, l'incidenza di traumi è inferiore (**10%**).

Ecco infine il **vademecum degli esperti per prevenire e curare gli infortuni legati al tennis**:

1) PRATICARE SPORT REGOLARMENTE E CON MODERAZIONE

Giocare a tennis apporta benefici al corpo, a condizione che questo sport venga praticato correttamente, con regolarità e che gli allenamenti siano idonei alla preparazione fisica di partenza.

2) SCEGLIERE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PROGRESSIVO

Per i giocatori meno esperti un programma di allenamento progressivo e un buon condizionamento aiutano a prevenire gli infortuni.

3) NON SOVRACCARICARE IL CORPO

Assicurarsi di creare un equilibrio tra i giorni di allenamento e quelli di riposo. Una volta ottenuto, mantenerlo costante senza creare picchi di affaticamento.

4) SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

L'alimentazione dev'essere curata attentamente durante tutto il periodo di allenamento. La dieta dev'essere equilibrata con un corretto apporto di zuccheri (55-65%), grassi (20-30%) e proteine (10-15%).

5) MANTENERE IL CORPO IDRATATO

L'apporto di acqua e sali dev'essere controllato durante la competizione per reintegrare le perdite.

6) SOTTOPORSI A CONTROLLI PREVENTIVI

Se sussistono condizioni predisponenti individuali, il tennis può causare l'insorgenza di patologie: è necessaria un'accurata valutazione funzionale volta ad individuare precocemente i fattori di rischio.

7) MUNIRSI DI ATTREZZATURA IDONEA

Scegliere la racchetta che meglio si adatta al fisico e alle esigenze di gioco e acquistare scarpe ben ammortizzate per attutire l'impatto con il terreno.

8) NON DIMENTICARE MAI RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Riscaldamento prima dell'allenamento e stretching al termine della pratica sportiva, in particolare degli arti superiori e inferiori, possono abbassare il rischio di infortuni.

9) ALLENARE I MUSCOLI ADDOMINALI E DORSALI

Una particolare attenzione dev'essere rivolta a questi muscoli il cui allenamento garantisce stabilità e sostegno alla schiena contrastando la lombalgia.

10) IN CASO DI INFORTUNIO UTILIZZARE LA LASERTERAPIA

L'approccio riabilitativo vincente è quello che integra concetti funzionali e biomeccanici con programmi di recupero specifici, integrandoli con metodiche terapeutiche all'avanguardia: THEAL Therapy è la grande

innovazione degli ultimi anni che permette di raggiungere risultati brillanti sia nella cura sia nella prevenzione delle patologie del tennista amatoriale e professionista.