

Anno VII - Numero 4 Aprile 2010 - Poste Italiane SpA - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n.46) Art.1 Comma1 - LO/MI

# Super

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS

FTTS

**INTERNAZIONALI BNL D'ITALIA  
ECCO IL NUOVO CENTRALE  
FED CUP AL FORO ITALICO  
AZZURRE A CACCIA DELLA QUARTA FINALE  
PERSONAGGI MANUEL ORANTES**

# Tennis Magazine

# ROMASHOW

[www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

[www.supertennis.tv](http://www.supertennis.tv)



il Dr Parra risponde

scrivete a Pier Francesco Parra via mail a: [super@tennis.it](mailto:super@tennis.it)  
oppure per posta a: Ufficio Stampa FIT - Stadio Olimpico, Curva Nord, scala G - 00194 roma

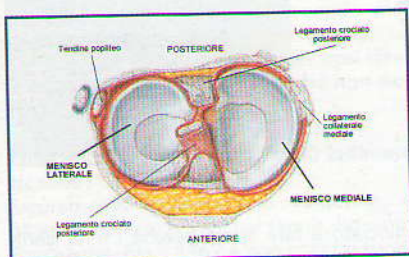


## MEDICINA A BORDO CAMPO

# Menisco, caviglia e articolazioni

**C**aro Dott. Parra, ho 40 anni. Dopo un'operazione al menisco che mi ha costretto ad abbandonare il calcio, ho deciso di riprendere l'attività tennistica sospesa cinque anni fa. Crede che ci siano delle controindicazioni per il mio ginocchio destro? E quali terapie mi consiglia per evitare il riacutizzarsi di eventuali dolori?

(F.N. - LATINA)



Caro Lettore la prevenzione nella pratica sportiva è un concetto fondamentale. Il gioco del tennis può essere un'ottima attività sportiva se condotta in modo appropriato anche nel suo specifico caso. Naturalmente, per un giudizio mirato

dovrei conoscere l'effettiva entità dell'intervento, se il menisco è stato rimosso totalmente o parzialmente e, inoltre, dovrei valutare lo stato delle sue cartilagini. Detto ciò, le consiglio un'attività motoria comunque non agonistica.

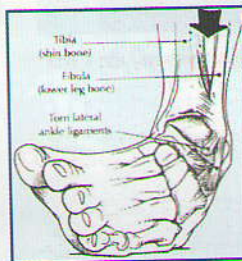
**E**gregio Dott. Parra, ho 60 anni e da circa sei mesi ho iniziato a giocare a tennis dopo aver praticato per 20 anni sci di fondo. Pensavo, nonostante l'età, che non avrei avuto problemi nell'affrontare tre ore settimanali di tennis visti i miei trascorsi di sciatore. Invece, da due mesi accuso dolori agli arti inferiori in particolare alle ginocchia. Forse, il tennis è una disciplina troppo stressante per le mie articolazioni non più giovani? E quale terapia mi consiglia per curare il mio problema?

(V.M. - UDINE)

Gentile Lettore, io penso che il suo problema sia dovuto ad un'usura cartilaginea. Ovviamente, continuare a fare una pratica sportiva alla sua età è consigliabile. Il tennis è una disciplina poi non così stressante se affrontata in modo appropriato; giocando, nel suo caso, sulla terra rossa e non con un eccessivo impeto sportivo, proprio come un divertimento. Le consiglio di ridurre lo stato infiammatorio dell'articolazione del ginocchio anche con l'uso di terapia laser di potenza accompagnata da iniezioni di acido ialuronico intrarticolare. E' consigliabile inoltre di mantenere elevato il tono muscolare del quadricipite mediante uso di elettrostimolatore e/o appropriato esercizio fisico.

**C**aro Dott. Parra, mio figlio di 14 anni gioca a tennis a livello agonistico. Durante un incontro disputato sul cemento ha subito uno stiramento in prossimità della caviglia. Dopo i primi benefici ottenuti con alcune sedute di fisioterapia, il dolore si è riacutizzato nel corso degli allenamenti su campi in terra rossa. Quale terapia consiglia per eliminare in modo rapido, ma soprattutto, definitivo il problema?

(C.O. - VERONA)



Caro Genitore, l'infortunio ad una caviglia, in età così giovane, deve essere valutato molto attentamente. Non bisogna limitarsi a valutare l'infortunio solo nel momento in cui accade, bisogna controllare accuratamente lo stato dei ligamenti di contenimento della caviglia. Qualora avessero subito un danno di elongazione potrebbero causare nuovi traumi distorsivi che nel tempo potrebbero causare notevoli problemi all'articolazione.

# Abbonatevi a

# Super Tennis

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS FIT

## Magazine

- Abbonamento per un anno: 30 €.
- Pagabili o con assegno circolare, non trasferibile, intestato a "Federazione Italiana Tennis" da spedire a mezzo raccomandata a/r, o con bonifico bancario intestato a "Federazione Italiana Tennis" c/o BANCA NAZIONALE DEL LAVORO, Ag. CONI, IBAN IT31Y0100503309000000000008.