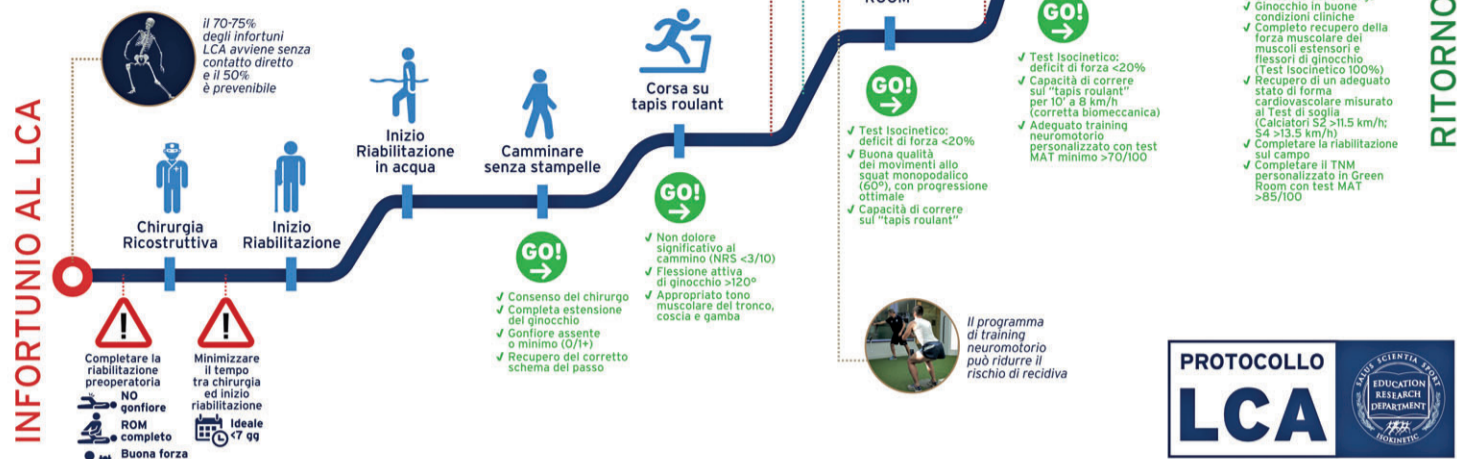


ISOKINETIC **FIFA** MEDICAL CENTRE OF EXCELLENCE
ISOKINETIC TORINO
 via delle Orfane, 20/E
 10122 Torino
 Tel. 011.6692422
 torino@isokinetic.com



STORIE DI CALCIO • A 5 MESI DALL'OPERAZIONE IN CAMPO

Alvitrez, ragazzo speciale e un recupero da record

«Mai perso la positività. Dal 14 novembre al 93' fino al 15 maggio quando ho rimesso piede in campo, ho lottato con tutto me stesso»

Operato il 18 dicembre al San Luigi di Orbassano dal dott. Giovanni Ferrero, medico del Chieri, grazie alla sua grande volontà e al supporto del prof. Fabrizio Tencone e di Isokinetic Torino, un recupero straordinario

Marco Marone

Un ragazzo speciale. Un giocatore speciale. Per un recupero molto speciale. Tornare in campo in una gara ufficiale a soli 5 mesi dall'operazione al legamento crociato infatti è qualcosa di unico e speciale. Da raccontare attraverso le parole del protagonista principale di questa 'impresa da record': Christian Alvitrez, centrocampista e molto di più del Chieri, classe '92 che il 14 novembre aveva incontrato sul suo destino un'insidia che ha saputo trasformare in qualcosa di stimolante e positivo. Come ha fatto, da sempre, nella vita e in campo. «Mancavano pochi secondi allo scadere del recupero nella gara con la Caronnesse il 14 novembre, quando al 93' e 40" sono atterrato male e ho capito subito di essermi fatto qualcosa di grave. Anche il dott. Ferrero, che mi ha soccorso in campo, mi ha subito fatto capire quello che poi è emerso dalla risonanza magnetica qualche giorno dopo con la rottura del legamento crociato anteriore del ginocchio destro». Un approccio positivo e realistico fin da subito quello di Alvitrez e delle persone che lo hanno affiancato e supportato nel percorso riabilitativo. «Ero pronto e preparato, quando siamo andati a fare gli esami, così come quando, il 18 dicembre, sono stato operato. E poi dal primo colloquio con il prof. Tencone all'Isokinetic. Mi ha aiutato il mio modo di essere: sempre analitico, propositivo e positivo. Ed è stato fondamentale proprio quello che mi disse Tencone, in mo-

do diretto, amichevole ma molto chiaro, dandomi la tranquillità di parlare come a un amico e non un luminare in materia. Mi ha detto le cose con sincerità ma ponendomi degli obiettivi. Mi disse che per un infortunio come il mio i 'tempi medi di recupero' andavano dai 6 agli 8 mesi ma che il tempo sarebbe stato relativo, perché l'unico criterio di valutazione sarebbero stati i vari traguardi da raggiungere per poter passare agli step successivi. Gli dissi fin da subito che avrei voluto tornare in campo l'8 maggio, in onore e memoria di Rinaldi, mio ex compagno scomparso ai tempi del Legnano. E lui mi rispose che poteva sembrare difficile ma che non era impossibile, proprio perché non è una questione di tempo ma di semafori verdi sul cammino». In un percorso complicato, difficile, doloroso a cui Alvitrez ha risposto con esemplare atteggiamento: «La riabilitazione all'inizio è stata dura, il momento più delicato. E' stato fondamentale il rapporto con il prof. Tencone e i fisioterapisti Roberto (Mazzanti, ndr) e Paolo (Benso, ndr) di Isokinetic. Un centro che sapevo essere l'eccellenza ma che ho toccato con mano cosa abbia di unico e speciale. Ti supportano in tutto e per tutto, a livello medico e psicologico, sempre disponibili a ogni situazione e sempre con gli strumenti e i mezzi idonei ad aiutarti. Un rapporto umano speciale e stimolante. Che ha fatto e fa la differenza. Mi è capitato a volte di arrivare un po' triste alle sedute ma grazie a loro uscivo più motivato e positivo di prima perché mi facevano vedere le cose possibili senza mai illusioni e finte promesse. E io ho cercato di fare il mio meglio. Ho trovato la positività nel poter stare più vicino a mio figlio Leonardo di 2 anni e mezzo. Ho letto tanti libri di leadership, di allenatori e non solo. Il Chieri mi ha sempre coinvolto, dal mister al gruppo e non mi hanno fatto mai sentire 'a

riposo'. Io ho fatto più sacrifici di quando giocavo: dalla birretta all'aperitivo non mi sono concesso nulla che potesse ritardare anche solo di un giorno il recupero». Che sarebbe stato ancora più incredibile se... «Appena cominciata la riabilitazione, viaggiando con un compagno in macchina, ho preso il Covid che mi ha costretto a rallentare di circa 15 giorni il programma, altrimenti magari avrei recuperato anche prima. Ogni test per poter passare al passo successivo era una vera sfida per me. Ricordo ancora quando a fine marzo stavo per affrontare quello decisivo per l'ok all'attività in campo coi compagni. Il prof. Tencone mi aveva detto che in base ai dati del percorso secondo lui ero vicino alla soglia necessaria. E quando arrivarono i risultati, ed erano ben oltre la migliore delle ipotesi, fu davvero una grande emozione e gioia. A fine aprile ero in gruppo ma non fu facile. Dopo le prime sedute avevo dolori e un po' di paura e lì furono nuovamente fondamentali il prof. Tencone e il dott. Ferrero del Chieri che mi rassicurarono e mi diedero la forza di andare oltre. L'8 maggio a Novara andai in panchina ma chiesi al mister Didu di metterci lui la testa nel decidere perché io non ero 'lucido' per negare un eventuale opportunità. Didu è una persona speciale e ha capito che non ero pronto. Come invece lo ero la domenica successiva, il 15 maggio a Gozzano nell'ultima di campionato. Sono entrato nel secondo tempo e ho preso una traversa. Peccato, ci tenevamo ad andare al playoff e dedicare il gol a Rinaldi. Per me, ora, l'inizio di una seconda parte del mio cammino e della mia carriera, che affronto e affronterò più forte di prima». Impegno e promessa mantenute, traversa o non traversa, perché tornare in campo dopo nemmeno 5 mesi dall'operazione al legamento, non è solo qualcosa di speciale. E' qualcosa di unico.



Ringrazio il prof. Fabrizio Tencone, i fisioterapisti Roberto Mazzanti e Paolo Benso di Isokinetic, sempre a me vicini, attenti a ogni dettaglio. Un grazie al dottor Giovanni Ferrero, che mi ha operato e medico del Chieri, per il continuo supporto. Il presidente Luca Gandini e tutto il Chieri: mi hanno rassicurato e sempre fatto sentire coinvolto, fondamentali per darmi serenità e positività necessari per affrontare il cammino che mi ha riportato in campo. Io ho cercato di fare la mia parte, consapevole che ogni sacrificio, dalla birretta e all'aperitivo, avrebbe aiutato il recupero

Christian Alvitrez
centrocampista Chieri

Grazie al dott. Tencone con lo staff Isokinetic e al nostro dott. Ferrero per la grandissima professionalità dimostrata. Il valore aggiunto per un recupero record

Luca Gandini
presidente Chieri



IN OTTIME MANI Il dott. Ferrero, ortopedico e chirurgo, medico del Chieri

PAROLE DOTTE
Tencone: Alvitrez un esempio Record? No, scienza e sudore Ferrero: Christian è stato unico

Non curiamo il ginocchio, ma il paziente che ha male al ginocchio. Nello slogan fatto a missione che campeggia e accompagna il centro Isokinetic, l'essenza e il 'segreto' di ogni guarigione ben riuscita. Al di là dei tempi e dei record. «La storia e il recupero di Christian Alvitrez sono la conferma di ciò che si dice negli ultimi anni sul recupero dopo un'operazione al crociato - sottolinea il prof. Fabrizio Tencone - Non è una questione di tempo ma di obiettivi. Che possono accorciare o allungare i tempi stessi. Ogni paziente ha caratteristiche diverse, fisiche, cliniche e caratteriali. Ci sono quelli che affogano nella birretta in più perché a riposo mentre la storia di Christian (Alvitrez, ndr) testimonia che per guarire bene e il prima possibile bisogna saper fare più sacrifici di prima. La riabilitazione all'Isokinetic, richiede uno stile di vita più severo rispetto a quando si è in attività. Guai a intendere la riabilitazione in termini di tempo e di record. C'è chi ci mette 5, chi 6, chi 7 e chi 9 mesi. Perché se non raggiungi il livello di sicurezza del piano riabilitativo non puoi progredire al passo successivo e non importa quanto ci voglia. Per guarire bene e prevenire al massimo le possibilità di reinfortunio, si va avanti quando il semaforo è verde, se resta rosso si aspetta. Venire all'Isokinetic dopo una lesione al crociato richiede consapevolezza e responsabilità: siamo intransigenti e rigidi, uniamo scienza e sudore, perché sappiamo che solo così si può guarire al meglio». Gli fa eco il dottor Giovanni Ferrero, ortopedico e chirurgo, responsabile medico del Chieri che ha operato Christian Alvitrez: «Conoscendo Christian e avendo visto come ha reagito fin da subito, ero sicuro che avrebbe recuperato bene e al meglio. Certo vederlo in campo dopo 5 mesi è un'impresa in cui lui ha fatto la differenza. Ovviamente nell'insieme di una serie di circostanze e situazioni. Dalle sue caratteristiche fisiche e muscolari, dalla professionalità delle persone che lo hanno seguito e supportato. Ma soprattutto perché Christian è sempre stato sereno e positivo. Ricordo il giorno che l'ho accompagnato in ospedale per la 'sentenza': era tranquillo, consapevole e mentalmente già pronto ad affrontare tutto. In un percorso sul quale abbiamo quasi dovuto frenarlo perché a volte avrebbe voluto ancora accelerare di più i tempi. Ma come detto dal prof. Tencone, la riabilitazione è un percorso a semafori: se è verde si avanza, se è rosso si insiste. Nel caso di Christian è stato un susseguirsi di verdi!». Sulla strada del sogno possibile diventata splendida realtà da raccontare.



AMICO E LUMINARE Il prof. Fabrizio Tencone

RECUPERO DELLA FORZA MUSCOLARE • **CONCETTO FANTASTICI 4+1** • **COMPLETARE LA RIABILITAZIONE SUL CAMPO** • **RICONZIONAMENTO CARDIOVASCOLARE** • **COMPLIANCE IN RIABILITAZIONE** • **RECUPERO QUALITATIVO DEI MOVIMENTI**

TRATTAMENTO BILANCIATO TRA GLI SPAZI DI CURA
 CONCETTO 60
 10 PISCINA, 10 PALESTRA, 10 GREEN ROOM, 10 CAMPO

VALUTAZIONE OGGETTIVA DELLO STATO DEL RECUPERO
 CONCETTO 3 TEST

PROGRESSIONE BASATA SU CRITERI
 CONCETTO GO!
 RISPETTARE I SEMAFORI VERDI PER PROGREDIRE VERSO IL RITORNO ALLO SPORT

CONCETTO BILANCIA • **RITORNO ALLO SPORT INFORTUNIO**
 Questi due risultati dovrebbero essere in equilibrio.

Test Isocinetico FORZA • **Test di Soglia STATO DI FORMA CV** • **Test MAT QUALITÀ DEI MOVIMENTI**

Sports Medicine and Orthopaedic Rehabilitation www.isokinetic.com