

INTERVISTA AL PROFESSOR TENCONE, TRAUMATOLOGO DELLO SPORT

# «Padel e prevenzione tra “core” ed epicondilitite»

«Dà grandi benefici fisici e mentali. Ma servono degli accorgimenti: allenare il tratto bacino addominale aiuta nelle rotazioni posteriori. Per non infiammare il gomito: ghiaccio e...»

di Fabio Riva

Il professor Fabrizio Tencone è un noto traumatologo dello sport. Per diversi anni è stato medico o responsabile dell'intero settore sanitario della Juventus. Dal 2003 è direttore del centro Isokinetic (gruppo medico internazionale per la prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione di traumi ortopedici e sportivi) di Torino. Inoltre ha partecipato, in veste di relatore o di moderatore, a numerosissimi convegni nazionali e internazionali riguardanti la riabilitazione e il recupero dell'infortunio sportivo e dal 2016 insegna Traumatologia e Riabilitazione dello sport presso il corso di Laurea in Fisioterapia dell'Università degli Studi di Torino. Ha giocato a padel, anche, qualche volta...

**Professor Tencone, il padel è una delle discipline maggiormente praticate degli ultimi anni ed ancora in crescita. Quali sono i benefici di questo sport?**

«I benefici sono numerosi. Cominciamo dicendo che il padel è uno sport definito “ad attività intermittente a medio-alta intensità” però “con gesti atletici di intensità moderata”. Vale a dire, ad esempio: nel tennis quasi ogni palla la picchi al massimo, se vuoi vincere; nel padel non necessariamente fa il punto chi tira più forte. Anzi: serve piazzarla, la palla, più che picchiarla. Quindi sicuramente il padel anche a livello amatoriale è uno sport utile per migliorare la condizione fisica generale, per perdere qualche chilo. Inoltre è stato studiato che ha un effetto positivo anche sulla salute psicologica, mentale. Posto, ovviamente, che in genera-



le l'attività fisica ha sempre un effetto benefico in questo senso. Certamente anche il padel rientra nel novero: perché ti diverte fin da subito, ti fa giocare in compagnia. Insomma: c'è una bella serie di fattori che incidono favorevolmente».

**Rispetto al tennis che differenze ci sono in termini di sollecitazioni fisiche?**

«Le differenze tra le due discipline sono numerosissime. Bisognerebbe quasi dire che i due sport non si assomigliano, in quest'ottica. Prima di tutto, se vogliamo confrontarli, dobbiamo prendere a termine di paragone il tennis giocato in doppio, non certo in singolo. Inoltre il padel è praticato in un campo più pic-

colo: quasi 4 metri più corto rispetto a un campo da tennis e un metro più stretto. Ne consegue che il padel ha un numero di scambi mediamente superiore rispetto al tennis. I gesti tecnici si assomigliano, ma chi conosce bene il padel sa che è molto diverso. Lo caratterizzano, ad esempio, i veloci cambi di posizione. Compresa le rotazioni posteriori, che nel tennis non esistono. Una classica situazione di questo tipo la si ha quando lasci battere la palla in fondo, contro il vetro, e poi ti giri per riprenderla. I veloci cambi di posizione necessitano di una notevole forza del cosiddetto “core”, cioè il tratto bacino-addominale. Serve stabilità lombo-pelvica: sia per ottenere un'ottima performan-

ce, nel caso dei professionisti e degli agonisti, sia per la prevenzione degli infortuni. Possiamo dire che il rinforzo del core è un aspetto doppiamente decisivo».

**Quali sono le parti del corpo maggiormente sollecitate? In termini di infortuni, ci sono situazioni che spiccano nelle casistiche?**

«Beh, il padel è uno sport ancora relativamente nuovo e i dati scientifici che lo riguardano non sono ancora numerosissimi. Arrivano principalmente dall'esperienza spagnola e dimostrano che il 20% dei giocatori ha avuto almeno un infortunio nell'anno precedente al rilevamento dei dati. Detto in altri termini: un padelista su 5, negli ultimi 12 mesi, ha avuto un infortunio. E la metà di questi infortuni durano più di un mese. Le statistiche ci aiutano a capire ancora di più di cosa stiamo parlando: il 50% di questi infortuni si è verificato agli arti inferiori (ginocchia e soprattutto caviglie); il 40% agli arti superiori (spalla e gomito); e poi c'è una piccola serie di traumi contusivi».

**Epicondilitite è tra i pericoli numero uno come nel tennis?**

«Anche in questo sport incide, sì. Le racchette sono completamente diverse, la forza che si imprime alla palla è diversa...



Il professor Fabrizio Tencone, a sinistra, dal 2003 dirige il centro Isokinetic di Torino e ha anche diretto l'intero settore sanitario della Juventus

ma la sollecitazione sull'epicondilo c'è eccome. Con epicondilitite intendiamo una infiammazione dei tendini del gomito. Si verifica quando le sollecitazioni al gomito sono superiori a quanto il gomito è preparato a sopportare. La soluzione è doppia: o “picchi” meno forte quando colpisci, oppure rinforzi il braccio con esercizi per i muscoli estensori del polso, quelli appunto che “tirano su il polso”. Sono, appunto, quelli che si attaccano sull'epicondilo».

**Quando si ha sentire di epicondilitite in arrivo cosa occorre fare?**

«All'inizio l'epicondilitite non ti limita molto, ma appena si ha sentire di avere fastidi... Beh, il più semplice dei provvedimenti è quello di mettere il ghiaccio sul gomito dopo aver giocato. Sì, il ghiaccio per 5-10 minuti è un'ottima cura istantanea. Ma non bisogna ignorare il campanello d'allarme: se possibile, conviene non aspettare di non riuscire più a muovere il braccio prima di farsi vedere dal proprio medico!».

**Quali sono i principali accorgimenti che un amatore può adottare per non farsi male e per prevenire i tipici infortuni da padel?**

«Il principale accorgimento, ma che in realtà vale un po' in tutte le discipline, è quello di essere

ben preparati fisicamente. Oltre a giocare a padel, sarebbe positivo dedicare almeno una sessione settimanale (se non due o tre) all'attività così detta “cardio”: corsa, bici. È automatico: se hai maggiore resistenza, ti fai meno male. La fatica, infatti, tende ad abbassare la lucidità, dunque contribuisce a far appoggiare male una caviglia, a colpire male una palla. Inoltre sarebbe consigliabile fare spesso almeno un circuito di esercizi di rinforzo sia degli arti inferiori sia del tronco e degli arti superiori».

**Ampliamo per un attimo il raggio d'azione: in generale ogni attività amatoriale, con l'arrivo della bella stagione, induce anche i più sedentari a rimettersi in moto. Le corse, le partite di calcetto, il tennis, il padel... Cosa è consigliabile fare per rendere la ripresa più agevole e limitare gli infortuni?**

«Entrano in ballo situazioni diverse. Ma la principale è quella di fare attività fisica generale. Almeno una seduta settimanale di preparazione fisica. Non va bene il classico “pronti via, prendo la borsa e vado a giocare”. Non lo fanno i grandi sportivi, non dovremmo farlo nemmeno noi».

**Torniamo al padel nello specifico: bambini, adulti, donne, uomini, anziani. È uno sport per tutti?**

«Sicuramente sì. Tra l'altro, secondo gli studi scientifici la condizione fisica al top, o meno, non sembra influire significativamente nei giocatori di basso livello, mentre è invece determinante se si vuole migliorare il proprio livello, oppure nei professionisti».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



È importante avere una buona preparazione fisica per evitare infortuni ed essere costanti negli allenamenti

«Il 50% degli infortuni è agli arti inferiori: ginocchia e caviglie»

«Consigli? Una sessione settimanale di attività cardio»