



Nel 2010 il Professor Tencone ha avuto in cura Gigi Buffon (a lato con la maglia della Juventus) per tre mesi a seguito di un'ernia

IL PERSONAGGIO

«DALL'IMPIEGATO A BUFFON LA CHIAVE È L'ESERCIZIO»

Il professor Tencone, a lungo medico della Juventus e ora direttore Isokinetic, ci racconta i retroscena della professione e gli insegnamenti che si possono trasferire dalla cura dei top player a quella delle persone comuni

DI FABIO RIVA

P

rofessor Fabrizio Tencone, lei che lo è stato ai massimi livelli e per molti anni, ci aiuta a capire cosa vuol dire essere medico di un club di calcio?

«È un mestiere complesso. Sei il medico "della" società, perché lo dice il tuo contratto di lavoro, e sei il medico "dei" giocatori. Loro sono la forza lavoro dell'azienda ma sono anche dei pazienti. E quindi ogni medico, fedele al giuramento, punta al miglior recupero possibile di ogni singolo paziente, in questo caso di ogni singolo atleta. Raramente c'è discordanza tra le necessità di una parte e dell'altra, però qualche volta capita e bisogna porsi in equilibrio tra la diplomazia e la medicina. Ma è un bellissimo mestiere, soprattutto per chi come me ha cominciato gli studi desiderando di intraprendere questa strada».

C'è qualche allenatore con cui ha creato un rapporto di amicizia?

«Amicizia no. Si tratta di lavoro, sconsiglio l'amicizia: conta il rispetto. Però posso citare Anto-

nio Conte: l'ho avuto come atleta e poi come allenatore, con lui si è creato un rapporto speciale».

E un giocatore che l'ha particolarmente colpita per la sua tenacia?

«Tantissimi: quasi tutti sono determinati e decisi. Ma nessuno si lamenterà se cito Luca Vialli: è stato un esempio per tutti. E anche durante la malattia l'ha dimostrato».

Un recupero che l'ha inorgogliato.

«Buffon 2010, senza il minimo dubbio. Gigi aveva avuto un infortunio, anzi una malattia: perché un'ernia è più una malattia che un infortunio. Per 2-3 anni ha sofferto di mal di schiena con questa ernia fastidiosa, ma faceva cure che gli permettevano di giocare anche se non al suo meglio. Nel 2010, ecco che si fa male durante la prima partita del Mondiale in Sudafrica. Ha resistito un tempo, poi non ce l'ha più fatta e appena tornato a Torino si è fatto operare. La sua riabilitazione l'abbiamo seguita in Isokinetic, gli abbiamo preparato un programma intenso e mirato. Gigi ha lavorato strenuamente per tre mesi, con una media di 2,5 sedute al giorno. In quei tre mesi ha risposto bene, tanto da poter tornare poi a Vinovo (dove si allenava la Juventus) e fare altri 3-4 mesi di lavoro per la fase presportiva e sportiva prima di tornare in campo. Non si è trattato di un recupero "record" in termini di tempi, anzi, tutto è stato in linea con i parametri classici. Ma ciò che colpisce è che da quella operazione, da quella riabilitazione, da quel rientro è co-

minciata una sua seconda carriera: di nuovo con 30, 35 e più partite all'anno. La sua storia, che poi ho raccontato ai convegni, è stata un esempio. Dopo la riabilitazione, peraltro, ha capito quanto fosse importante fare un lavoro sul suo corpo di esercizio, di allenamento, di prevenzione. Prima non lo faceva perché non ne aveva bisogno, il suo talento e il suo fisico gli permettevano di essere più bravo di tutti. Dopo ha capito che doveva fare di più».

A proposito di Isokinetic. È un "centro di eccellenza Fifa", organizza uno dei massimi convegni annuali sulla medicina sportiva a livello internazionale. Dunque, seguite come l'evoluzione del calcio e avete dati, statistiche. Cosa pensa delle lamentele di alcuni tecnici - ad esempio Guardiola, ad esempio Sarri - circa calendari ed eccessivo numero di partite?

«La scienza ha le idee chiarissime in questo senso ed è bene innanzitutto precisare alcuni aspetti. Gli infortuni non si misurano più come numero totale: quella squadra ha avuto 50 infortuni, 20, 40... Conta semmai il "numero di infortuni per esposizione al rischio", che mediamente è di 20 infortuni su 1000 ore di gioco. Partendo da questo presupposto, dobbiamo chiederci: si gioca davvero così tanto di più rispetto a prima? Quando la Juve a fine anni 90 fece tre finali di Champions, giocavamo mica tante partite di meno. Furono 48 nel 1995-96 ma addirittura 56 la stagione precedente. L'Inter, finalista di Champions l'anno scorso, ne ha giocate 57. Il City poche di più

(61), ma con che organico... La differenza, al limite, è che il calendario è spalmato diversamente nella settimana. E si sa che i tempi di recupero tra una gara e l'altra incidono moltissimo: quando hai meno di 4 giorni a disposizione, il rischio è più alto».

Cos'altro dicono i dati?

«Grazie ad alcuni studi recenti di Isokinetic, abbiamo molte più informazioni anche sul come ci si fa male grazie all'analisi delle immagini dell'infortunio. Perfezionando alcune strategie di movimento si riesce a migliorare la prevenzione, in quei casi».

Il trend degli ultimi anni cosa

dice? Quali sono gli infortuni più frequenti del calcio?

«Nella top-5, quattro infortuni sono muscolari: i flessori, il polpaccio, gli adduttori, il quadricipite. In mezzo c'è la distorsione della caviglia. L'infortunio più severo è la lesione del legamento crociato anteriore del ginocchio. Sta aumentando: incidono la velocità della palla e la forza dell'atleta. Poi c'è l'enorme capitolo del calcio femminile: le ragazze si fanno male al crociato più frequentemente dei maschi. In una squadra maschile puoi aspettarti un infortunio al crociato per stagione, in una femminile le statistiche dicono invece 2-3».

Gli studi fatti sui campioni e sugli atleti professionisti aiutano a curare meglio anche le persone "comuni"?

«Sì, certo. Questo è il motivo per il quale io lavoro in Isokinetic: il piacere di poter offrire l'esperienza e le conoscenze a tutti e non solo a 25-30 ragazzi di una squadra. La lezione che cerchiamo di trasferire è che la cura più importante è l'esercizio. Purtroppo nella riabilitazione è ancora molto radicato il concetto di "lettino e massaggio". In realtà è inefficace, è una coccola: la guarigione si ottiene attraverso l'esercizio, che è lo strumento terapeutico più potente».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

«RIABILITAZIONE: NON BASTANO PIÙ IL LETTINO E IL MASSAGGIO»

L'ESPERTO TRAUMATOLOGO DELLO SPORT

OLTRE 400 "PRESENZE" IN BIANCONERO



Il professor Fabrizio Tencone - tra i più esperti traumatologi dello sport - è stato medico della Juventus dal 1995 al 2002 (oltre 400 "presenze", tra cui la finale di Champions vinta nel 1996), poi coordinatore dell'intero settore medico bianconero dal 2010 al 2016. Ora è direttore di Isokinetic Torino, uno dei centri del noto Gruppo Medico specializzato nella Sports Medicine e nella riabilitazione ortopedica: si dedica alla riabilitazione e alla cura di persone comuni così come di atleti professionisti e campioni dello sport.