

Padel, infortuni in aumento

La fisioterapia può aiutare

Lo sport del momento. Con adeguata preparazione fisica e una tecnica corretta, è possibile ridurre in modo sensibile il rischio di infortunarsi

È lo sport del momento: il padel ha conquistato in Italia milioni di persone e anche a Bergamo si assiste a una crescita di atleti, amatoriali e non, che si sfidano ogni giorno sul campo. Al tempo stesso, aumentano anche gli infortuni o patologie correlate: fratture e distorsioni da un lato, lombalgie e tendinopatie, come il classico «gomito del tennista», dall'altro. Le caratteristiche di questo gioco di racchetta lo rendono relativamente semplice da praticare, anche da parte di persone non più giovani o senza alti livelli di fitness. Il padel, infatti, segue un sistema di punteggio e regole simili a quelle del tennis, con due coppie che competono l'una contro l'altra, ma in un campo chiuso da pareti di vetro sintetico e metallo, che permettono alla palla di rimbalzare sulle pareti laterali e posteriori. Uno sport all'apparenza «per tutti», dunque, e per questa ragione potenzialmente rischioso: «Come per ogni altra disciplina, avvicinarsi a un'attività che, a tutti gli effetti, è sportiva, senza un'adeguata preparazione fisica e tecnica espone al pericolo di infortuni. Negli ultimi anni stiamo rilevando un aumento di accessi per infortuni nel padel, al pari del calcio e dello sci», afferma Mattia Mazzoleni, fisioterapista sportivo dell'Istituto clinico Quarenghi di San Pellegrino Terme.

Dottor Mazzoleni, quali problematiche presentano i pazienti che si presentano all'Ambulatorio di Fisioterapia sportiva?

«In ambito amatoriale, gli infortuni più comuni sono le fratture o le contusioni derivanti da cadute o da traumi contro le pareti. Peculiarità di questo sport, infatti, è l'interazione con le mura perimetrali del campo. Ciò porta i giocatori a rischiare collisioni o impatti



Un particolare di una delle palestre dell'Istituto clinico Quarenghi

improvvisi, soprattutto quando si spingono al limite per raggiungere la palla. Molto frequenti sono anche gli infortuni agli arti inferiori, come distorsioni di caviglia o ginocchio, lesioni muscolari e lesioni tendinee a causa dei rapidi movimenti laterali e dei cambi di direzione repentini».

Si aggiungono anche patologie da sovraccarico tipiche dello sport di racchetta?

«Sì, si possono riscontrare tendinopatie, patologie da sovraccarico derivanti dal numero elevato di colpi eseguiti in una partita. Le tendinopatie si osservano in modo particolare a livello del gomito, il classico «gomito del tennista», del polso e del tendine d'Achille. Un infortunio comune tra i giocatori di padel è anche la lombalgia, dovuta ai movimenti di torsione per colpire la pallina».

A suo giudizio è uno sport da non sottovalutare?



Mattia Mazzoleni

«Sì, ma l'elenco degli infortuni non deve scoraggiare chi gioca o chi intende approcciarsi al padel per la prima volta, perché con l'adeguata preparazione fisica e la corretta tecnica si può ridurre sensibilmente il rischio di infortunio. Praticare attività fisica e avere uno stile di vita sano comporta sempre benefici».

Quali sono i suoi consigli per evitare gli infortuni da padel?

«La prevenzione passa prima

di tutto dall'aver, in generale, una buona forza. Quindi il primo suggerimento è di prevedere una preparazione fisica appropriata, che deve essere la base di qualsiasi sport. Il secondo consiglio è di prendere lezioni da un istruttore specializzato: anche poche lezioni, permettono al giocatore di apprendere e migliorare la tecnica di base, imparando a muoversi correttamente sul campo ed evitando movimenti potenzialmente a rischio. Infine, prima di ogni match è bene inserire una fase di riscaldamento specifico, basato sulla mobilità e lo stretching dinamico, così da entrare in campo pronti per lo sforzo che si andrà ad affrontare».

In caso di infortunio, come comportarsi?

«È essenziale rivolgersi a medici e fisioterapisti specializzati per definirne l'entità, eseguire eventuali esami strumentali ed effettuare un corretto percorso riabilitativo. All'ambulatorio di Fisioterapia sportiva dell'Istituto Clinico Quarenghi opera uno staff di fisioterapisti specializzati nella gestione di infortuni nel padel e in generale in ambito sportivo. La fisioterapia può svolgere un ruolo importante per un recupero ottimale nel più breve tempo possibile e allo stesso tempo prevenire una recidiva».

In che cosa consiste la terapia riabilitativa?

«I fisioterapisti sportivi si occupano, anzitutto, di effettuare una prima valutazione al fine di impostare un programma di riabilitazione personalizzato, basato sugli obiettivi e sul livello dell'atleta. Nel programma sono inserite tecniche di terapia manuale, attività terapeutiche basate su esercizi sport specifici, oltre che un'educazione alla gestione dell'infortunio».