



## PREVENIRE GLI INFORTUNI NEL TENNIS: SQUILIBRI O ASIMMETRIE MUSCOLARI?

La parte legata alla prevenzione degli infortuni nel tennis è incentrata su un argomento che ancora oggi suscita numerose discussioni, e genera incomprensioni, che sono determinate per lo più da un utilizzo non sempre corretto di alcuni termini legati ai benefici o alle problematiche riconducibili al nostro sport.

Soprattutto fino a qualche anno fa il tennis veniva identificato come uno sport asimmetrico. Alcuni medici di base sconsigliavano addirittura ai bambini ed ai genitori la pratica di questa attività, prediligendone altre più simmetriche o bilanciate. Ma quando parliamo di tennis che cosa vuol dire asimmetrico in termini muscolari e posturali

Per asimmetrie muscolari si intendono quelle differenze che possono essere provocate dal diverso utilizzo dell'arto dominante e dell'arto non dominante (soprattutto in riferimento agli arti superiori, ma non solo). Le asimmetrie riscontrate tra gli arti superiori sono per lo più riconducibili ad una diversa ipertrofia dell'arto dominante rispetto all'arto non dominante, talvolta chiaramente visibili osservando i giocatori e riconducibili alla ripetitività dei gesti. Le differenze non si limitano solo a questo ed analizzandole a fondo esse sono individuabili anche a livello scapolare. Oyama et.al. (2008) ha studiato come vi siano differenze di posizionamento della scapola soprattutto se si considera la anteroposizione, la rotazione interna e lo spostamento anteroposteriore.

Durante l'esecuzione di un gesto tecnico la racchetta è solo l'ultimo tassello di una sinergia tra articolazioni, muscoli e catene cinetiche, ed anche a livello del tronco lo studio di Chow et.al. (2009) trova differenze nel reclutamento dei muscoli del tronco stesso in relazione alle dominanze. Per questo motivo risulta fondamentale il lavoro sulla cintura addomino-lombare con esercitazioni di core stability e core ability per allenare a 360° la zona centrale del corpo, sotto forma di rinforzo e stabilizzazione e sotto forma di compensazione e parte "correttiva".

Per quanto riguarda gli arti inferiori invece vediamo come, dallo studio di Sanchis-Moysi et.al. (2011) vi siano differenze tra i due arti in riferimento ai muscoli ileo-psoas e gluteo. È utile spiegare come la dominanza dell'arto superiore non è sempre correlata alla dominanza dell'arto inferiore; il giocatore destrimane può avere l'arto inferiore sinistro come dominante e viceversa (questa tipologia viene chiamata crociata). Qualora il giocatore avrà entrambe le dominanze da un lato (arto superiore e inferiore destro o sinistro) è detto omolaterale.

Una ulteriore classificazione delle potenziali problematiche è data dall'imbalance. Di diversa natura rispetto ad una asimmetria è comunemente chiamato squilibrio muscolare ed è legato sia ai muscoli degli arti superiori che inferiori che alla muscolatura del tronco, e che compiono azioni opposte (flessione/estensione). Anche sotto questo aspetto bisogna porre massima attenzione. È quindi fondamentale lavorare in modo sinergico sia sulla parte legata a possibili asimmetrie create dal gioco, sia sulla parte legata all'equilibrio tra muscoli agonisti ed antagonisti interessati nei movimenti tecnici.