



*C'è già chi scommette su un rientro record, in tempo per partecipare a Euro 2020. Il punto di vista 'clinico' è decisamente più improntato alla prudenza*



Roma,

14 gennaio 2020 - Sei mesi, o anche meno. È partita la lotta contro il tempo di Nicolò Zaniolo per l'infortunio che gli è costato la rottura del legamento crociato anteriore, e c'è già chi scommette su un rientro record, in tempo per partecipare a Euro 2020.

Ma

se tifosi e società vorrebbero comprensibilmente il giocatore in campo il prima possibile, il punto di vista 'clinico' è decisamente più improntato alla prudenza.

“Attenzione

ai tempi di recupero - avverte Andrea Piazza, presidente del Gruppo di

Interesse Specialistico in Fisioterapia Sportiva di AIFI, l'Associazione italiana fisioterapisti - Il consiglio alle società, ma anche ai media, è quello di non aumentare la pressione per abbreviare il ritorno in campo”.



Una

prassi che negli ultimi anni è invece sempre più in voga, ‘incentivata’ anche da alcuni aspetti burocratici. Come spiega Piazza, infatti, “le società sportive di serie A, B e C hanno un contratto di lavoro collettivo che prevede la possibilità di licenziamento del tesserato da parte del datore di lavoro ai 6 mesi e 1 giorno di malattia del dipendente. Quindi i calciatori professionisti hanno sulla loro testa una vera e propria spada di Damocle ed è sempre più frequente vedere giocatori che rientrano in campo dopo 4 mesi e mezzo, 5 mesi: quindi in tempi che assolutamente non bastano e sono molto in anticipo rispetto alle fasi più adeguate di recupero da infortuni gravi. Infatti un rientro allo sport, specialmente in quelli di contatto, dopo lesione al legamento crociato anteriore avviene in sicurezza sui 9-12 mesi: c’è una chiara differenza tra quello che è consigliabile dal punto di vista scientifico e quello che poi avviene nella pratica, devo dire soprattutto in Italia. È un fatto da non sottovalutare, se pensiamo a tutti gli atleti che hanno magari un solo anno di contratto. Senza tralasciare il fatto che ciò si ripercuote direttamente anche sui comuni cittadini o sugli sportivi amatoriali, stimolati ad anticipare il loro recupero”.

Le

conseguenze? “Ovviamente il rischio di recidiva è parecchio più alto se il ginocchio non è ancora pronto - chiarisce Piazza - Il giocatore che rientra prima degli altri ‘comuni mortali’ lo fa esclusivamente per fattori ambientali esterni come possono essere il contratto, la pressione del club e dei media, perché non esistono panacee e miracoli che possano ridurre i tempi di recupero: che una persona si chiami Nicolò Zaniolo o si chiami Mario Rossi, il ginocchio reagisce organicamente nello stesso modo. Semmai può avere delle performance

diverse e può avere bisogno di una maggiore assistenza, potendo dedicare più tempo agli allenamenti e avendo una capacità motoria diversa”.

Il

prossimo 12 giugno prende il via proprio a Roma l’Europeo di calcio. La speranza sarebbe quella di vedere Zaniolo in campo, d’altronde “i tempi di recupero sono compatibili”. E il ‘confronto’ con Francesco Totti, che rientrò in campo nel Mondiale del 2006 dopo una frattura alla caviglia subita a febbraio è già partito.

“Ma

sono due infortuni di tipo diversi: non si può fare un parallelo, visto che i tempi di risposta cambiano significativamente. L’obiettivo dell’Europeo è alla portata e i tempi per riprendersi ci sono. Certo, Zaniolo avrà un super lavoro da fare”.

Ci

sono delle tecnologie innovative che possono aiutare chi è colpito da infortuni di questo tipo? “Sì, penso ad esempio all’AlterG. Si tratta - spiega il presidente del GIS Sport - di un tapis roulant a gestione del carico, frutto di studi della Nasa negli ultimi 20 anni, su cui l’atleta può correre con dei flussi d’aria che sottraggono il carico, possiamo dire quasi in assenza di gravità. Non fa guarire prima il legamento ma permette di far riprendere in anticipo la camminata, con benefici sul tono muscolare e sulla capacità di riproporre uno schema motorio corretto. Si riesce in questo modo a riportare l’atleta ai livelli di cui ha bisogno, aiutando il fisioterapista a lavorare ad alti livelli”.

Il

lavoro del fisioterapista in questo senso “è importantissimo insieme a quello di equipe- conclude Piazze- Gli interscambi con tutti coloro che stanno dietro al recupero di un atleta d’elite, dallo psicologo dello sport al nutrizionista, fino al preparatore atletico sono fondamentali”.

La

differenza con il semplice cittadino si può sintetizzare così: “Il puzzle del

recupero di Zaniolo sarà multifattoriale e verrà completato con mille pezzi da 4-5 persone, mentre per ciascuno di noi bastano 50 pezzi messi a posto da una sola persona”.