

*Intervista al prof. Francesco Franceschi, Primario di Ortopedia presso l'Ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma*



Roma, 25 settembre 2023 - Il padel, e lo confermano i numeri, non è più una moda, bensì una realtà con oltre 1 milione di praticanti in Italia e più di 8.000 campi. Un vero e proprio sport e non semplicemente un gioco come diversi “avventurieri” o neofiti pensavano quando lo hanno conosciuto, molti dei quali - che fino a quel momento avevano condotto da sempre una vita sedentaria - hanno deciso dopo essere stati stregati anche dalla sua socialità, di iniziare a giocare con una certa frequenza.

Proprio per questa ragione, va trattato come tale per evitare di incappare in spiacevoli situazioni quali fratture alle caviglie, lesioni meniscali, crociati, collaterali del ginocchio, lussazione della spalla, tendiniti da gomito del tennista e infiammazioni varie della cuffia dei rotatori.

Ne abbiamo parlato con il prof. Francesco Franceschi, Primario di Ortopedia presso l'Ospedale San Pietro Fatebenefratelli di Roma, e Professore associato di Ortopedia presso la facoltà di medicina e chirurgia dell'Unicamillus,

**Come bisogna affrontare questo sport per evitare problemi?**



*Prof. Francesco Franceschi*

Sicuramente non dobbiamo abbandonare la scrivania e andare direttamente sul campo di padel a giocare ma dobbiamo curare una preparazione atletica che ci porti ad evitare infortuni molto frequenti in questo tipo di sport.

### **Quali sono i rischi che si corrono?**

Spesso i pazienti che devo curare sono affetti da strappi muscolari dovuti ad un mancato riscaldamento, a lesioni meniscali dovute alla rotazione forzata del ginocchio o a problemi ai tendini della spalla causati dai movimenti forzati che avvengono nel chiudere i colpi con la racchetta da padel. A volte ho dovuto curare tante persone per traumi dovuti a urti improvvisi.

### **Quanto conta in generale una buona preparazione fisica e un buon riscaldamento pre-partita?**

Sono entrambi fondamentali per far lavorare bene le ginocchia e le spalle dal punto di vista muscolare e lo stretching soprattutto per allungare i nostri legamenti e le nostre fasce muscolari in modo da evitare strappi o stiramenti

## **È uno sport per tutte le età oppure c'è qualche limitazione secondo lei?**

L'importante è la preparazione atletica. Si può giocare a qualsiasi età purché non si soffra di cardiopatie, o problemi articolari precedenti. Ho addirittura parecchi pazienti operati di protesi di ginocchio, anca e spalla che non sono dei campioni ma sicuramente si divertono con la racchetta in mano.

## **Quali sono le differenze e i rischi rispetto al tennis? E sono gli stessi sia per donne che per gli uomini?**

Parecchi tennisti giocano a padel pensando che sia estremamente semplice il passaggio da uno sport all'altro, ma in realtà non è così. Il campo è più corto e l'aderenza al terreno di gioco è sicuramente maggiore per cui i frequenti cambi di direzione possono portare a problemi alle ginocchia. Giocatori con lassità articolare possono subire, ad esempio, lussazioni di spalla e questo è più frequente nelle donne

## **Quanto conta la scelta delle scarpe e della racchetta?**

Se si gioca frequentemente, una scarpa stabile e con un buon plantare è indicata e soprattutto una racchetta antivibrazione, specialmente per chi è affetto da tendinite cronica a livello del gomito e della spalla.

## **Sappiamo che ha una grande esperienza con atleti olimpici di altri sport, ma se dovesse tracciare un bilancio da quando è nato il padel, ci racconta quali sono stati gli interventi più frequenti che ha eseguito?**

Io sono più conosciuto per la chirurgia della spalla, per cui tante persone mi raggiungono soprattutto per interventi di riparazione dei legamenti e dei tendini di questa articolazione, principalmente in artroscopia in seguito a lussazioni di spalla, piccole lesioni dei tendini della cuffia dei rotatori e dei legamenti stessi. Per quanto riguarda le ginocchia ho effettuato molte artroscopie per lesioni meniscali. E qualche ricostruzione di legamento crociato.

**Infine, come bisogna fare per un'ottima riabilitazione per tornare a giocare il prima possibile, e fare infiltrazioni può accelerare e agevolare il processo?**

La riabilitazione, come in ogni trauma delle articolazioni, è fondamentale in particolare nel post-operatorio un bravo chirurgo si deve sempre affidare a un ottimo fisioterapista per avere un risultato completo e ottimale per i propri pazienti.