



## Dal padel al basket, c'è boom di infortuni dopo vacanze: i consigli degli ortopedici

### Descrizione

(Adnkronos) -

Quando l'attività fisica si intensifica improvvisamente possono aumentare gli infortuni, "soprattutto dopo la pausa estiva, periodo durante il quale c'è chi ha smesso di giocare a tennis, piuttosto che fare jogging o andare in bicicletta. Risultato? E' boom di lussazioni alle articolazioni, traumi, rottura di tendini e menischi tra chi riprende a fare attività fisica dopo le vacanze ma anche tra adulti sedentari che ripartono da zero. Lo dimostra l'aumento degli accessi nei Pronto soccorso e negli ambulatori di medicina generale. Per evitare spiacevoli incidenti, perché praticare sport è fondamentale, la parola d'ordine è "gradualità". Così - all'Adnkronos Salute il presidente della Siot Società italiana di ortopedia e traumatologia (Siot) Pietro Simone Randelli.

Tra gli sport più a rischio "padel, calcio e basket" spiega Randelli mentre gli infortuni più frequenti sono da 'sovraffico' su muscoli, articolazioni e colonna vertebrale, strappi muscolari, tendiniti, distorsioni anche tra chi pratica sport da endurance come ciclismo, corsa e mountain bike". L'errore "più comune" aggiunge il numero uno degli ortopedici italiani è "pensare di tornare a correre 2 volte la settimana, dopo uno o due mesi di stop, con la stessa intensità di prima delle vacanze". Da qui i consigli per evitare incidenti di percorso: "Per prima cosa, riprendere con gradualità senza fare sforzi" scandisce Randelli quindi rispettare i tempi di recupero, fare stretching prima e dopo l'esercizio fisico, concedersi una pausa non inferiore a 48 ore tra una corsa e l'altra, tra una partita di padel e l'altra". Fondamentali anche "l'idrazione, spesso sottovalutata e trascurata, la tecnica di riscaldamento e il potenziamento muscolare. Ad esempio, prima di giocare una partita di basket è consigliabile andare in palestra per rinforzare il tronco e gli arti inferiori. Inoltre, è bene aumentare ogni settimana del 10-15% l'intensità dell'allenamento".

Tra gli sport più a rischio infortuni, al primo posto "c'è" il nemico per eccellenza di tendini e articolazioni, ovvero il padel perché sottolinea Randelli perché molti vi giocano senza alcuna preparazione tecnica né fisica". Anche per questo motivo, "prima di praticare una qualsiasi attività sportiva è bene sottoporsi ad una visita ortopedica per verificare la propria idoneità a quel tipo di sport. Posso giocare a tennis piuttosto che a padel? Mi farà bene correre o praticare basket? In caso di patologie o disturbi anche non gravi, prima di fare sport da zero o riprendere dopo una breve pausa è sempre utile un check dall'ortopedico" conclude. [cronacawebinfo@adnkronos.com](mailto:cronacawebinfo@adnkronos.com) (Web Info)

### Categoria

---

## 1. H24News

### Tag

1. adnkronos
2. Ultimora

### Data di creazione

Settembre 12, 2025

### Autore

andreaperocchi\_pdnrf3x8

*default watermark*