



Australian Open, medico-fisiatra: Sinner ai quarti grazie a un recupero rapido, vi spiego i segreti•

Descrizione

(Adnkronos) Sinner supera Luciano Darderi negli ottavi di finale degli Australian Open 2026 e vola ai quarti del primo Slam stagionale. Nessuno strascico dopo i momenti complicati vissuti nel turno precedente. Quando Jannik Sinner si è piegato in due sulla Rod Laver Arena durante il match contro Eliot Spizzirri, con la gamba bloccata e le mani intorpidite, abbiamo temuto il peggio. Eppure, solo due giorni dopo, il campione è tornato in campo dominando Luciano Darderi in tre set. Com'è possibile un recupero così rapido? A fare il punto per Adnkronos Salute è Andrea Bernetti, professore di Medicina fisica e riabilitativa dell'università del Salento.

Proviamo a rispondere a questa domanda attraverso la distinzione scientifica tra un tilt del sistema nervoso e un infortunio vero e proprio spiega Bernetti, segretario generale Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa). Ecco una guida semplice per capire cosa è successo, usando la Classificazione di Monaco, un documento essenziale per la distinzione degli infortuni muscolari. La problematica di cui ha sofferto Sinner può essere inquadrata come disordine funzionale, che è distinto dalle vere e proprie lesioni strutturali. Il medico-fisiatra entra nel merito: Secondo la classificazione degli infortuni muscolari, Jannik Sinner ha sofferto di un disordine funzionale comunemente noto come crampo muscolare associato all'esercizio (Eamc). Non c'era nessuna fibra muscolare rotta chiarisce l'esperto. Infatti, i crampi sono contrazioni involontarie, dolorose e transitorie dei muscoli scheletrici, frequenti durante o subito dopo attività fisica, causati principalmente da un affaticamento neuromuscolare e squilibri elettrolitici/disidratazione. In pratica il problema era un corto circuito causato principalmente dai seguenti fattori: caldo estremo, disidratazione e deplezione elettrolitica, stress (Sinner stesso ha dichiarato di non aver dormito bene nell'approfondimento dell'incontro).

La prima prova? La pausa per la chiusura del tetto (Heat Rule) ha permesso a Sinner di raffreddarsi e bere. Il sistema si è riavviato e lui ha ripreso a correre. Se ci fosse stata una lesione, il dolore sarebbe stato poco gestibile. La prova definitiva? Sinner ha chiuso in tre set l'incontro successivo odierno contro Darderi senza evidenti problemi. In caso di vera e propria lesione muscolare non sarebbe riuscito a recuperare in tempo, precisa Bernetti.

Spesso è durante le telecronache o le conferenze stampa dei giocatori che sentiamo parlare di stiramenti e strappi. In medicina questi termini non esistono ufficialmente, puntualizza lo specialista, sono gergo comune che spesso crea confusione. Ecco come tradurli nella scienza reale. Contrattura-disordine da fatica, cosa succede: il muscolo è solo stanco e duro. Non ci sono rotture. Il recupero è di pochi giorni. Se invece si sente parlare di stiramento, è una lesione parziale minore. Attenzione, qui il termine inganna: non è solo stirato. Alcune fibre muscolari si sono rotte. È una lesione strutturale vera. Quindi per il recupero serve tempo biologico per cicatrizzare (10-15 giorni). Se Sinner avesse avuto uno stiramento, oggi non avrebbe giocato contro Darderi. Se invece si parla di strappo, è una lesione moderata o rottura completa. Cosa succede: il muscolo si è lacerato significativamente. Qui il recupero è da 4 settimane a mesi.

Per ogni tipo di condizione conclude Bernetti esistono interventi di tipo preventivo e terapeutico. Le condizioni meno gravi sono trattate con successo attraverso interventi riabilitativi multimodali: terapia fisica strumentale, trattamenti manuali, idrochinesiterapia. In caso di lesione vera e propria possono essere incluse nei trattamenti anche terapie infiltrative eco-guidate, come ad esempio quelle a base di Prp (Platelet-Rich Plasma o plasma ricco di piastrine): procedure di medicina rigenerativa che utilizzano il sangue del paziente, centrifugato, per concentrare le piastrine, e stimolare la riparazione tissutale grazie ai fattori di crescita.

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 26, 2026

Autore

redazione