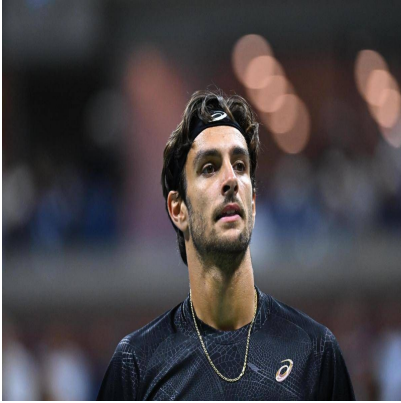




Musetti e l'infornio agli Australian Open, il medico-fisiatra: Tre ipotesi dietro il ritiro•

Descrizione

(Adnkronos) •

Lorenzo Musetti • stato costretto al ritiro agli Australian Open 2026 durante il terzo set della sfida contro Novak Djokovic, valida per i quarti di finale dello Slam di Melbourne, dopo aver vinto i primi due parziali 6-4, 6-3. Il toscano si • arresto per un problema muscolare alla gamba destra.

•Ho capito che c'era qualcosa di strano nella mia gamba, ma ho continuato a giocare perch• stavo giocando davvero, davvero bene, ma man mano sentivo che il dolore stava aumentando•, ha spiegato Musetti.

Gli infortuni muscolari nel tennis •sono spesso la conseguenza di un evento traumatico indiretto legato a bruschi movimenti e contrazioni muscolari eccentriche (in allungamento). Nonostante l'enfasi e l'opinione comune sia spesso posta sull'arto superiore, la ricerca epidemiologica conferma che la maggior parte dei traumi si localizza agli arti inferiori. Infatti, circa il 70% degli infortuni pi• comuni negli sport di racchetta coinvolge gli arti inferiori•, dice Andrea Bernetti, professore di Medicina fisica e riabilitativa dell'universit• del Salento, all'Adnkronos Salute.

•Nel caso di Musetti, diversi fattori potrebbero aver contribuito all'infornio•, spiega l'esperto:

1. Recidiva e •punti deboli•. •Musetti aveva gi• sofferto di una lesione muscolare all'adduttore sinistro. Una precedente lesione • il principale fattore di rischio per nuovi traumi. Semplificando possiamo dire come il tessuto cicatriziale non abbia la stessa elasticit• di quello sano, • come una toppa rigida su un vestito elastico: sotto tensione, il punto di giunzione rischia di strapparsi di nuovo•;
2. Affaticamento e •maratone• fisiche. •Prima della sfida con Djokovic, Musetti aveva affrontato match impegnativi, tra cui una vittoria in tre set molto fisici contro Taylor Fritz. Il coach Simone Tartarini

aveva già sottolineato in passato come il fisico di Lorenzo dovesse ancora abituarsi a sostenere grandi maratone agonistiche a ritmi così elevati?•;

3. Stress ambientale e termico. L'edizione 2026 degli Australian Open è stata segnata da temperature estreme che hanno causato numerosi malori e crampi tra i giocatori (Cobolli e Sinner, ad esempio). Il calore intenso può anche alterare la trasmissione degli impulsi neuromuscolari, predisponendo a infortuni muscolari, oltre a causare perdita di elettroliti?•.

Sono poi importanti alcune considerazioni dal punto di vista strutturale e biomeccanico, secondo Bernetti: «Oggi non guardiamo più al muscolo pensando solo alla sua capacità contrattile. La medicina moderna, sintetizza lo specialista, segretario generale Simfer (Società italiana di medicina fisica e riabilitativa) si concentra sul sistema mio-connettivale. Immaginate il muscolo come avvolto da una complessa rete tridimensionale chiamata fascia. Questa rete avvolge e collega muscoli e tendini, agendo come una molla intelligente. A cosa serve? Semplificando possiamo dire che trasmetta la forza e assorba le sollecitazioni. Oltre il 20% dell'energia che usiamo per muoverci non viene dai muscoli, ma viene immagazzinata e restituita passivamente da questa struttura elastica. Il tennis moderno è uno sport di stop-and-go bruschi. Le sollecitazioni biomeccaniche rilevanti caricano il sistema mio-fasciale, a volte in modo eccessivo, provocando infortuni?•.

Dopo un infortunio come quello di Musetti osserva il medico la domanda non è solo quando tornerò, ma come. La riabilitazione moderna ha abbandonato il vecchio dogma del riposo assoluto. Oggi suggerisce Bernetti parliamo di carico ottimale: il muscolo deve lavorare fin dai primi giorni, ma in modo scientificamente controllato. Naturalmente è fondamentale la classificazione diagnostica dell'infortunio muscolare, anche attraverso imaging, per determinare prognosi, trattamento e timing di recupero. In presenza di una vera e propria lesione muscolare, nei primi giorni bisogna gestire infiammazione e ematoma senza però bloccare del tutto i processi naturali di riparazione del corpo. In questa fase è molto utile l'utilizzo della crioterapia locale e della compressione sull'area lesionata. Attenzione invece all'utilizzo di antinfiammatori che potrebbero peggiorare le dimensioni dell'ematoma e inibire i processi di guarigione?•.

Successivamente continua l'esperto bisogna favorire la rigenerazione/riparazione tissutale. Per questo in questa fase è importante agire applicando carichi gradualmente che favoriscano l'orientamento delle nuove fibre ad allinearsi correttamente lungo le linee di forza. Si lavora anche con tecniche manuali e terapia fisica strumentale (laserterapia, tecarterapia, ultrasuonoterapia). Sono utili in casi specifici anche le terapie infiltrative eco-guidate come quelle con il Prp (Plasma ricco di piastrine)?•.

La fase più delicata conclude Bernetti è quella della riatletizzazione e del rientro in campo. Un tennista non è guarito quando non sente più dolore, ma quando il suo sistema muscolare può sopportare di nuovo lo stress biomeccanico. Fondamentali quindi nelle ultime fasi sono gli allenamenti nei quali si riproducono i movimenti specifici del tennis in ambiente protetto, così come esercizi mirati alla componente neuro-muscolare. Fondamentale poi, una volta rientrati in campo, è la prevenzione delle recidive attraverso un protocollo multidimensionale mirato e individualizzato, che prenda in considerazione aspetti biomeccanici, esercizi mirati anche al controllo neuromotorio, e attenzione specifica anche dal punto di vista nutrizionale, psicologico e dello stile di vita, con un focus particolare sul riposo notturno e non solo?•.

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 28, 2026

Autore

redazione

default watermark