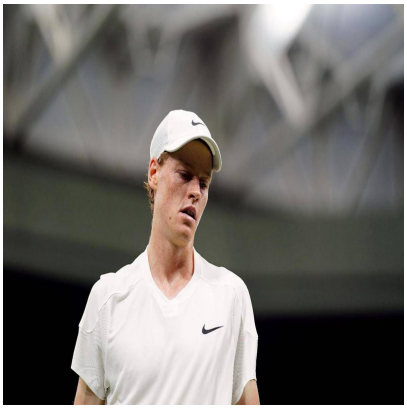


Sinner, lâ??intervento e le tappe della riabilitazione: â??Tre mesi per un ritorno progressivo allâ??attivitÃ sportivaâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Lâ??operazione al ginocchio di Jannik Sinner â??Ã¨ riuscita e ora lâ??attenzione si sposta su un percorso di riabilitazione attentamente pianificato e personalizzatoâ?•, con lâ??obiettivo di â??garantire un recupero sicuro e un ritorno ai massimi livelli del tennis professionisticoâ?•. CosÃ¬ ha scritto su Instragram Lasse Lempainen, il chirurgo finlandese â??salva-campioniâ?? intervenuto il 24 novembre a Turku sul ginocchio destro del campione italiano. Ora Sinner Ã¨ tornato in Alto Adige, in attesa di cominciare il cammino che lo riporterÃ in campo. Che tipo di lavoro lo aspetta? Che tempi avrÃ ? Lo analizza tappa per tappa Andrea Bernetti, ordinario di Medicina fisica e riabilitativa allâ??universitÃ del Salento e segretario generale della Simfer â?? SocietÃ italiana di medicina fisica e riabilitativa, che prospetta per il numero 2 del ranking Atp un ritorno progressivo allâ??attivitÃ sportiva nel giro di 12 settimane: circa 3 mesi.

â??Il rientro di Jannik Sinner in Italia dopo lâ??intervento chirurgico al ginocchio destro eseguito in Finlandia dal professor Lasse Lempainen apre ufficialmente una fase molto delicata, quella del recupero post-operatorioâ?•, spiega lo specialista allâ??Adnkronos Salute. â??Come comunicato dallo stesso chirurgo, lâ??operazione Ã¨ andata bene e lâ??attenzione si sposta ora su un programma riabilitativo pianificato nel dettaglio e costruito su misura. La scelta di trascorrere a casa i primissimi giorni di riposo prima di avviare il lavoro attivo Ã¨ del tutto coerente con i tempi biologici dei tessuti: subito dopo la chirurgia, infatti, la prioritÃ assoluta Ã¨ proteggere la sede operata, controllare il gonfiore e il dolore e permettere lâ??iniziale cicatrizzazione senza sollecitazioni prematureâ?•, sottolinea Bernetti. Lâ??esperto vuole ricordare innanzitutto â??un aspetto clinico e gestionale spesso trascurato, richiamato in questi giorni anche da alcuni colleghi del circuito abituati a confrontarsi con lunghi stop. A differenza di un grave trauma acuto come una rottura legamentosa o una frattura ossea, in cui lâ??entitÃ del danno e i mesi di assenza sono relativamente chiari fin dal primo giorno, una patologia da sovraccarico resistente come la sindrome della bandelletta ileo-tibiale Ã¨ molto piÃ¹ subdola. Per settimane, infatti, lâ??atleta convive con la speranza di poter rientrare a breve, alternando piccoli miglioramenti a nuove riacutizzazioni appena aumentano i carichi. Arrivare alla sala operatoria dopo un lungo periodo di attesa, pur nella difficoltÃ della decisione, restituisce un orizzonte definito su cui programmare con luciditÃ il rientroâ?•, evidenzia il medico-fisiatra.

Quali step dovrÃ affrontare adesso Sinner? â??Pur non potendo entrare nel merito della specifica tecnica eseguita sul campione azzurro â?? risponde Bernetti â?? la letteratura scientifica internazionale offre riferimenti concreti sul percorso post-operatorio di questa patologia e sui relativi tempi di recupero, anche se gli studi disponibili sono quasi esclusivamente casistiche retrospettive, basate soprattutto su runner e ciclisti, e non esiste ancora un unico protocollo universale valido per tuttiâ?•. La premessa dello specialista Ã¨ che â??la riabilitazione post-operatoria Ã¨ fondamentale. Le modalitÃ e la velocitÃ con cui si riprende il carico dipendono strettamente, oltre che dalla risposta individuale, dalla tecnica adottata dal chirurgo. In generale â?? illustra il medico-fisiatra â?? nelle prime 2 settimane ci si concentra sul recupero graduale della mobilitÃ del ginocchio e sul carico progressivo assistito. Intorno alla quarta settimana si introducono generalmente attivitÃ aerobiche senza impatto, insieme agli esercizi di equilibrio, propriocezione e rinforzo controllato dellâ??arto inferiore. Solo attorno allâ??ottava settimana, quando la risposta biologica dei tessuti Ã¨ ormai consolidata, si passa al lavoro piÃ¹ dinamico, fino a impostare il rientro progressivo allâ??attivitÃ sportiva intorno alla dodicesima settimanaâ?•.

â??Naturalmente â?? precisa Bernetti â?? per prevenire le recidive Ã¨ indispensabile intervenire sulla biomeccanica dellâ??intera catena motoria. In particolare, occorre ripristinare la piena forza e resistenza della muscolatura glutea e lavorare molto sul controllo neuromuscolare per limitare lo stress compressivo sul versante esterno del ginocchio durante i gesti esplosivi del tennis. Per un tennista dâ??Ã©lite fermo dalle competizioni da diversi mesi servirÃ poi ricostruire con pazienza la tenuta atletica e la tolleranza alle frenate brusche, alle accelerazioni ripetute e ai ritmi prolungati di un torneo, cosÃ¬ da ritrovare il campione competitivo e protetto nel lungo periodoâ?•, conclude lâ??esperto che rivolge â??un sincero in bocca al lupo a Jannik Sinner per questo percorso di recupero, con lâ??augurio di rivederlo presto in campo al massimo della formaâ?•.

default watermark

â??

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 27, 2026
Autore
redazione