

IL CONDUTTORE del Tg1 delle 20
Francesco Giorgino è nato nel 1967 ad Andria, in Puglia. Famosa la sua diretta del 13 marzo 2013, quando ha annunciato l'elezione di Papa Francesco.



Un incidente sul campo di calcio e ho visto le stelle

«Stavo giocando una partita a scopo benefico quando mi sono ritrovato a terra con dolori lancinanti. Colpa di una preparazione atletica non appropriata»

~Confessione raccolta da Maria Cristina Giongo~

Premessa importante, prima di raccontarvi del mio incidente. Sono un grande appassionato di sport. Amo soprattutto il tennis, tanto che ho il diploma di istruttore di primo grado della Federazione italiana. Quindi, sono tutto fuorché un lavoratore sedentario inchiodato tutto il giorno alla scrivania. Seguo il calcio, tifosissimo della Juventus, e quando nel maggio del 2013 mi hanno chiesto di partecipare alla famosa Partita del cuore, un evento a scopo benefico, non potevo certo dire di no.

La sfida era giornalisti Rai contro una rappresentanza di industriali. Si svolgeva proprio ad Andria, la mia città natale. Già durante la fase di riscaldamento pre-partita avevo avvertito dei forti dolori muscolari ma non mi ero preoccupato; uno sportivo come me! Perciò sono sce-

so in campo lo stesso, indossando per giunta la fascia di capitano. Ma... mentre cercavo di smarcarmi da un difensore, sono caduto per terra, dopo aver avvertito una terribile sensazione, come se qualcuno mi avesse colpito violentemente con un sasso, accompagnata da dolori lancinanti. Mi hanno portato a bordo campo, poi nello spogliatoio, dove il medico mi ha prestato le prime cure. Devo dire che quel sabato sera ho veramente visto le stelle!

LESIONE DI SECONDO GRADO ALLA GAMBA DESTRA

La diagnosi, confermata da una risonanza magnetica, è stata di lesione di secondo grado agli adduttori della gamba destra e lesione al retto femorale destro e sinistro. Gli adduttori sono dei muscoli molto usati nel gioco del

Te lo spiega il medico dello sport



|Focus|

Le lesioni ai muscoli adduttori si riparano con il laser

di **Pier Francesco Parra**, lo specialista che ha curato Giorgino, responsabile medico delle Nazionali di Davis e Fed Cup e del Centro FIT di Tirrenia (Pisa)

Le lesioni agli adduttori sono a carico dei muscoli situati nella sede interna della coscia. In genere, rientrano nella categoria delle distrazioni muscolari che possono essere di primo, secondo o terzo grado. Quando trascurate o non trattate adeguatamente, queste lesioni possono diventare croniche. La lesione agli adduttori della gamba destra diagnosticata a Francesco Giorgino è una distrazione muscolare di terzo grado, che ha comportato una parziale interruzione di fibre muscolari di circa due centimetri.

SINTOMI. I sintomi sono dolore acuto e difficoltà a compiere movimenti, entrambi molto evidenti nell'infortunio che ha colpito il conduttore del Tg1.

CAUSE. Molto comuni fra gli sportivi, le lesioni agli adduttori si verificano quando c'è una sproporzione tra la forza impressa nel movimento e la resistenza ed elasticità del muscolo. Questo succede di frequente negli sport come il tennis, in cui si compiono molte scivolate laterali. All'origine di queste lesioni spesso c'è debolezza muscolare, un cattivo stretching prima e dopo l'attività fisica, o un sovrallenamento.

DIAGNOSI. Fare una diagnosi precisa non è facile. Per questo è sempre raccomandabile rivolgersi a uno specialista e non, come purtroppo spesso accade, a

fisioterapisti o massaggiatori che non hanno la giusta preparazione per individuare e affrontare il problema. È fondamentale formulare una diagnosi tempestiva, una valutazione clinica corretta che solo uno specialista può fare dopo un'accurata visita. In seguito, il grado di distrazione è rilevabile attraverso un'ecografia muscolare.

TERAPIA. Una volta che lo specialista arriva alla diagnosi, il trattamento che si è dimostrato più efficace ed efficiente è quello con il laser ad alta potenza da me ideato e modificato dal 1988. Studi scientifici, ancora in corso, dimostrerebbero infatti che questa metodologia è in grado di promuovere la riparazione e la rigenerazione del tessuto muscolare. Il trattamento si compone di varie brevi sedute, in cui si eseguono due-tre microapplicazioni laser di durata inferiore ai 30 secondi. Il ciclo di trattamento si compone in genere di circa 30 microapplicazioni laser distribuite diversamente secondo i casi e la patologia da trattare. Un ciclo terapeutico può quindi durare da tre a dieci giorni. Terminato il trattamento, composto da uno o più cicli terapeutici, è importante stabilire un controllo a distanza di 15-30 giorni, poiché il risultato va valutato nel tempo. La cosa più importante non è la strumentazione utilizzata, ma le modalità con cui lo specialista esegue la procedura. Per questo preferisco eseguire la procedura sempre personalmente. Per le lesioni agli adduttori i farmaci servono a poco. Al massimo raccomando l'utilizzo di paracetamolo. La terapia con il laser ad alta potenza ancora non fa parte dei trattamenti erogati dal Sistema sanitario nazionale: al momento l'iter terapeutico può essere eseguito privatamente (con un costo che si aggira sui mille euro, ndr).



APPASSIONATO DI TENNIS, Giorgino ha il diploma di istruttore federale. Il giornalista è fratello di Nicola, sindaco di Andria, e nel 2009 ha sposato la regista televisiva Nicoletta Chiadroni. Dal 2001 è professore a contratto all'Università La Sapienza di Roma, dove insegna Teorie e tecniche del newsmaking.

calcio. Tutto ciò è stato la conseguenza della mia mancanza di allenamento per i movimenti specifici che questo sport richiede. Diversi da quelli del tennis, che, per esempio, sono costituiti da spostamenti laterali (oppure in avanti e indietro) brevi.

Inoltre nè prima nè dopo gli allenamenti per la partita di calcio avevo fatto lo stretching indispensabile per allungare i muscoli: tra l'altro già affaticati dalle precedenti partite di tennis. Una raccomandazione per i lettori: attenzione al pericolo del superallenamento! Insomma, ho compiuto una serie di errori imperdonabili!

SONO GUARITO IN TEMPI RECORD

Quando mi dissero che la mia lesione era di 5-6 centimetri e che l'assorbimento di questo strappo sarebbe stato di un centimetro al mese, facendo il calcolo dei mesi che mi sarebbero serviti per riprendermi... mi sono sentito doppiamente male!

Il telegiornale di Rai 1 lo conduco da seduto e da fermo; ma rimanere tutti quei mesi senza fare sport! Mi sono rivolto subito ai medici della Juventus (ovviamente!) che mi hanno consigliato per la riabilitazione gli specialisti dell'Isokinetik. Poi ho chiesto aiuto al dirigente medico della Federazione italiana tennis, Pierfrancesco Parra, chiamato anche Doctor Laser, che da molti anni cura tennisti con un metodo efficace per rigenerare il tessuto muscolare.

Grazie a questa terapia e alla riabilitazione, invece che in cinque-sei mesi sono guarito nel giro di 90 giorni. E, come mi ha detto lo stesso dottor Parra, senza fare il pazzo in campo, ho potuto riprendere il mio sport preferito. Il calcio per ora lo lascio perdere!

Francesco Giorgino

consulto
ok
PER LE MODALITÀ
DI ACCESSO AL SERVIZIO
DI CONSULENZA
GRATUITA, VA SU
OK.SALUTE.IT

il consiglio di Francesco per te

~ATTENZIONE AL PERICOLO DEL SUPERALLENAMENTO!~