



**Percentuale recupero atletico**  
Statisticamente, 4 soggetti su 5 ritornano all'attività sportiva dopo essere stati operati per la ricostruzione del legamento, ma solo il 65% circa riguadagna lo stesso livello atletico che aveva prima della lesione

**180**

**Interventi**  
Eseguiti nella clinica Villa Stuart di Roma dall'équipe del prof. Pier Paolo Mariani dall'inizio dell'anno. Sotto i ferri sono finiti non solo calciatori, ma anche atleti di altre discipline. Fra i calciatori operati negli ultimi mesi Karsdorp, Leonardo Morosini, Milik, Tumminello, Luca Pellegrini. Oggi tocca a Ghoulam

**Conti crac in allenamento**  
Il Milan puntava molto su Andrea Conti, ha speso 25 milioni per portarlo in rossonero. Il terzino era partito anche bene: titolare sulla fascia destra in Europa League e al debutto in campionato. Ma la favola si è interrotta il 15 settembre scorso, quando in allenamento si è rotto il crociato anteriore del ginocchio sinistro. Sei mesi di stop.

LAPRESSE

## Il dott. Riccardo Ciatti, primo assistente del prof. Pier Paolo Mariani «I GIOCATORI? NON SONO DEI ROBOT»

Centottanta. Sono gli atleti operati dall'inizio del 2017 a Villa Stuart in Roma dall'équipe del prof. Pier Paolo Mariani, 71 anni, medico chirurgo, specializzato in cardiologia, luminare ortopedico di fama internazionale ortopedico, docente allo Iusm (Istituto universitario di scienze motorie). Ha raccontato al sito cinquantamila.it: «Era il '75. Un giorno in biblioteca mi ritrovai a leggere un saggio sull'artroscopia. In Italia era sconosciuta. Al mondo la praticavano solo un paio di americani, un canadese, un giapponese, un inglese e uno svedese. Nel 1976 partii per Stoccolma per studiare questa nuova tecnica. Tornai in Italia e fui il primo ad applicarla».



Il dott. Riccardo Ciatti, 43 anni

**IL MAGO DELLE OSSA.** I risultati sono stati eccezionali. Da Totti a Nesta, Strootman, Insigne, Quagliarella, Karsdorp e, ora, Ghoulam: l'elenco dei campioni che si sono affidati a Mariani non finisce mai, senza dimenticare gli atleti delle altre specialità saliti sino alla clinica di Via Trionfale e rigenerati dal Mago delle Ossa. La lista si apre nel 1993 e arriva sino a oggi, preceduta da una annotazione di comprensibile orgoglio: «Gli sportivi hanno ripreso con successo l'attività agonistica dopo essere stati operati dai nostri Top Specialist e, l'ottimale recupero della forma, è stato possibile grazie a un percorso riabilitativo, diversificato sulla base della tipologia dell'infortunio». Cliccate sul sito topphysiospecialist.it e avete un'idea di quale valore abbia il lavoro di Mariani e della sua squadra, il cui primo assistente è il dottor Riccardo Ciatti, 43 anni, allievo del professore. Di lui, a Villa Stuart, si dice sia così bravo che un giorno raccoglierà l'eredità del maestro.

**«Allenamenti stress, campi scarpini e muscolatura: oggi è così...»**

**CINQUE FATTORI.** Annota Ciatti: «L'incremento dei crociati nelle ultime tre stagioni è stato molto significativo. Le cause? Almeno cinque. 1) La metodologia degli allenamenti, sempre più intensi e sempre più gravidi di fatica per gli atleti. 2) La stanchezza degli stessi: i giocatori non sono robot capaci di rimanere in campo per novanta minuti, poi di giocare un'altra gara intera, magari a distanza di tre giorni e un'altra ancora, la giornata successiva. Si dice che reggere il doppio impegno campionato-coppa sia prima di tutto una questione psicologica. Certamente, questo è un aspetto importante, ma non è il solo. Ce n'è un altro e si

chiama resistenza muscolare: non è e non può essere illimitata. Aggiungo che il calendario intasato di impegni in determinati periodi della stagione, impedisce di allenarsi con regolarità. 3) I campi: a volte, i giocatori passano da un sintetico di ultima generazione a un terreno in erba oppure lavorano sulla terra battuta, il che non è il massimo per salvaguardare le articolazioni. 4) Gli scarpini da gioco: sempre più performanti, sempre più aderenti, sempre più tecnologici, ma, a volte, forieri di seri rischi quando si piantano nel terreno e tutto lo scarico va sul ginocchio. Inoltre, cambiando spesso gli attrezzi da gioco, il calciatore non ha il tempo di adattarsi alla calzatura. E' un po' come quando si indossano per la prima volta gli scarponi da sci: non si può pretendere che vadano subito bene». 5) Last but not least: il controllo della forza muscolare. Oggi i giocatori hanno quadricipiti che trent'anni fa se li sognavano, ma bisogna amministrare con cura questa potenza».

**SEI MESI.** L'analisi di Ciatti non trascura nessun aspetto per spiegare la moltiplicazione dei crociati in una serie A sempre più inquieta, a causa dello stillicidio di infortuni così gravi. «C'è anche una questione di predisposizione individuale come, ad esempio, è avvenuto per Milik (danno bilaterale), ma qui entra in campo l'anatomia di ogni atleta che, fatalmente, non è mai la stessa degli altri. I tempi di recupero? Ci sono stati casi in cui sono risultati più brevi della diagnosi iniziale, però, mediamente, sei mesi sono il periodo classico di recupero. Il processo di legamentizzazione è il più delicato e deve essere rispettato con cura».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Il prof. Paolo Terziotti, scienziato dello sport in Polonia e Inghilterra «PREPARATORI ORA FATE AUTOCRITICA»

Prima di tutto il curriculum che è chilometrico, ma dà l'idea di chi sia l'interlocutore. Paolo Terziotti, 46 anni, veronese, è uno scienziato dello sport, diplomato Isef a Bologna, laureato in scienze motorie a Verona con dottorato di ricerca in fisiologia a Torino, professore a contratto in tecnologie e scienze applicate al calcio all'Università di Ipswich, Inghilterra; poliglotta (parla anche inglese, polacco, ceco e spagnolo). Terziotti è stato il preparatore atletico del Pogon Stettino, squadra dell'Ekstraklasa, la serie A polacca. In Polonia, dove vive da quindici anni, Terziotti ha lavorato anche con Gornik Zabrze, Groclin Dyskobolia, Wisla Cracovia, Legia Varsavia, Lech Poznan, inframezzando queste attività con il Banik Ostrava, in Repubblica Ceca, l'Al Etifaq in Arabia Saudita e l'Al Jazira negli Emirati Arabi Uniti. In Polonia, ha vinto 3 coppe nazionali e due Supercoppe.



Il prof. Paolo Terziotti, 46 anni

sti sapere che, per raggiungere questo equilibrio, mediamente sono necessari almeno tre mesi. Naturalmente, non bisogna lasciare nulla al caso. E qui sta il punto».

**DIALOGO.** Terziotti conosce la malinconica contabilità dei crociati romanisti. Dal settembre 2015 ne sono saltati 12; sono stati invece dieci gli infortuni di questa gravità registrati dal maggio 2016. L'elenco è impressionante: Capradossi (7 settembre 2015, gara dell'Under 20), Ponce (24 novembre 2015, partita), Nura (31 maggio 2016, allenamento), Rudiger (9 giugno 2016, allenamento), Mario Rui (20 luglio 2016, allenamento), Florenzi (27 ottobre 2016, partita), Florenzi (15 febbraio 2017, allenamento), Emerson Palmieri (28 maggio 2017), Luca Pellegrini (14

**«Monitoraggi biomeccanici e biologici sono fondamentali»**

luglio 2017, precampionato), Ganea (19 settembre, gara campionato Primavera), Tumminello (24 settembre 2017, partita), Karsdorp (25 ottobre 2017, partita). Argomenta Terziotti: «Non mi permetto di entrare nel merito del lavoro degli autorevoli colleghi Darcy Norman ed Ed Lipie, i preparatori americani della Roma. Sono certo che il confronto quotidiano con Di Francesco e il suo staff, permetterebbe loro di individuare le cause di questa catena di infortuni. Negli ultimi quindici anni, il lavoro del preparatore ha acquistato sempre più importanza nell'economia della stagione agonistica di una squadra. Le ripeto: la fatica deve essere ceriosa e quotidiana, puntando molto sulla prevenzione che si raggiunge senza lasciare nulla al caso. Non conosco alternative a questa metodologia di lavoro».

gomenta Terziotti: «Non mi permetto di entrare nel merito del lavoro degli autorevoli colleghi Darcy Norman ed Ed Lipie, i preparatori americani della Roma. Sono certo che il confronto quotidiano con Di Francesco e il suo staff, permetterebbe loro di individuare le cause di questa catena di infortuni. Negli ultimi quindici anni, il lavoro del preparatore ha acquistato sempre più importanza nell'economia della stagione agonistica di una squadra. Le ripeto: la fatica deve essere ceriosa e quotidiana, puntando molto sulla prevenzione che si raggiunge senza lasciare nulla al caso. Non conosco alternative a questa metodologia di lavoro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### ALTRI SPORT

#### LE SCIATRICI SONO LE PIU' A RISCHIO

Lo studio della rivista Race Ski Magazine è stato ripreso dal centro di riabilitazione Isokinetic di Torino che ha costruito la Green Room per l'analisi del movimento (MAT, Movement Analysis Test). La disciplina presa in esame è stata lo sci alpino, dove sono più che mai attuali le problematiche legate al l'infortunio del legamento crociato anteriore (LCA). Dal 1980 al 2013, su 477 atleti della nazionale francese, il 31 per cento ha riportato la lesione del legamento crociato anteriore; di questi, il 22 per cento si è successivamente

infortunato allo stesso ginocchio, il 17 per cento si è fermato per problemi a quello opposto. L'infortunio al legamento crociato anteriore è più frequente nelle donne. Questa lesione non riguarda solo lo sci alpino, ma diversi altri sport, oltre al calcio: baseball, basket, hockey su ghiaccio. Oltre al legamento crociato anteriore, gli infortuni più frequenti nel calcio sono a carico degli arti inferiori (coscia, caviglia, gamba, ginocchio); si aggiungono le distorsioni della caviglia e i menischi. Nel rugby, le ferite lacero-contuse, la distorsione e la lussazione del ginocchio e della spalla, i traumi del capo. Nel basket i traumi alla caviglia, lesioni capsulo-legamentose del ginocchio, le distorsioni e le lussazioni Interfalangee, la lussazione gleno-omerale.



**Tumminello 24/9/2017**  
Rottura crociato anteriore del ginocchio destro. 6 mesi



**Magnanelli 12/12/2016**  
Rottura crociato anteriore del ginocchio sinistro. 5 mesi