

Michael Novotny (\*)

## Wimbledon

**W**imbledon, es el torneo de tenis con más prestigio. Son varios los factores que le hacen tan especial. El factor más importante es la superficie de césped en la que se disputa este campeonato. Es el sueño de todos los jugadores el llevarse este título, pero en los últimos cuatro años es Roger Federer el que ha tenido este placer. Será este el motivo por el cual el torneo a la petición de Roger subió los premios y colocó tres pantalasn de plasma en la sala de rehabilitacion para seguir diferentes partidos durante las sesiones de masaje.

Este año los espectadores disfrutaron de los mismos finalistas que el año pasado: Roger Federer y Rafael Nadal. Desde el punto de vista médico, jugar en esta superficie conlleva sobrecargas de la columna lumbar, los glúteos y las rodillas. Pero no es sólo la superficie que hace este torneo tan duro sino que se juega a cinco sets. Por esto se parece mas a un deporte de extremo.



Novotny atiende a Djokovic durante el torneo de Wimbledon de este año.

Los jugadores cabezas de serie tienen el privilegio de tener un vestuario separado con su propia sala de rehabilitación. Aquí es donde cuida a diario a todos ellos. Este año el joven semifinalista Novak Djokovic me ha dado mucho trabajo no sólo en la pista sino también en la sala de rehabilitación. El calenta-

miento de la musculatura para el partido es tan necesario como el calentamiento de los neumáticos de la Fórmula 1 antes de la salida.

Son varias las técnicas que utilizamos para este fin pero la mas efectiva es la hipertemia de Indiba. Con este método llegamos calentar la articulación e incluso la musculatura mas profunda. En este torneo la lluvia ha interrumpido muchos partidos pero no fue así con el partido entre Djokovic y Baghdatis que duró más de cinco horas. Después del triunfo de Djokovic sólo tenía 16 horas para regenerarse y estar listo para Rafael Nadal en semifinales. En estos casos inmediatamente después de jugar es importante la ingesta de mucho líquidos con electrolitos y una alimentación basada en carbohidratos. Inmersiones en agua helada combinada con ducha caliente es otro método efectivo. Estiramiento y masaje es la rutina diaria de todos los jugadores.

Pero después de un mes ya es la hora de cambiar el césped por arena, la lluvia por el sol y los jugadores profesionales por mis pacientes en Tenerife.

*\* Michal Novotny es fisioterapeuta de la ATP*