



Roma, 4 aprile 2022 - Gli sport con la palla sono spesso associati a un aumentato rischio di lesioni agli occhi e questo sembra essere ancora più vero con il padel, uno sport diventato molto popolare negli ultimi anni in Italia ma non solo. Secondo una ricerca condotta dagli oculisti dell'Università di Göteborg e pubblicata sul *Journal of the Swedish Medical Association*, il padel è uno sport “potenzialmente ad alto rischio per lesioni anche gravi agli occhi e indossare occhiali protettivi oppure visiere e schermi di protezione riduce tale il rischio fino al 90%”.

La maggior parte delle lesioni agli occhi che si verificano nel padel, come piccole emorragie all'interno dell'occhio che non richiedono un intervento chirurgico, sono relativamente lievi. Ma ci sono anche segnalazioni, seppur rare, di casi più gravi in cui i giocatori vanno incontro a disabilità visiva duratura, fino addirittura alla cecità.

Questo, fanno sapere gli oculisti, accade perché la palla ha un peso di circa 50 grammi e una dimensione corrispondente a quella dell'orbita che contiene occhio. La velocità della palla è inoltre alta e per un tiro smash può arrivare fino a 130 chilometri all'ora. Non solo: le proprietà di rimbalzo della palla nel padel rendono anche piuttosto difficili le valutazioni del contraccolpo, il che probabilmente aumenta il rischio di danni agli occhi.

“Sono aumentati negli ultimi anni i traumi agli occhi legati al padel, questo anche perché è diventato molto popolare, ma considerarlo uno sport pericoloso mi sembra davvero eccessivo - commenta Paolo Michieletto, segretario dell’Associazione Italiana dei Medici Oculisti (AIMO) e medico oculista presso l’ospedale Oftalmico di Roma - È chiaro però che la dimensione della pallina, la sua velocità e il fatto che i giocatori siano abbastanza vicini tra loro, questi sono tutti fattori che mettono in pericolo gli occhi, come è normale che sia. Tra i rischi possono esserci un’abrasione corneale, cioè un graffio sulla cornea dovuto allo sfregamento della pallina, che provoca dolore ma guarisce nel giro di due o tre giorni; danni della parte anteriore dell’occhio visibili anche esternamente, come per esempio le emorragie sottocongiuntivali, in cui l’occhio appare rosso fuoco ma in genere la situazione si risolve nel giro di qualche settimana; traumi che riducono momentaneamente la vista con l’edema retinico. In casi molto rari, infine, può verificarsi anche un distacco di retina. Ma tutti questi rischi possono certamente essere ridotti al minimo utilizzando degli occhiali di protezione”.

A confermare la crescita dei ‘traumatismi da padel’ agli occhi anche Rossella Melchionda, membro del consiglio direttivo di AIMO e dirigente oculista presso l’ospedale Oftalmico di Roma: “È vero, nel nostro pronto soccorso capita spesso di vedere pazienti con traumi oculari dovuti al padel - fa sapere - Si tratta per lo più di uomini tra i 28 e i 55 anni, non giocatori professionisti, che magari non hanno neppure mai giocato a tennis prima. In effetti il padel è uno sport accessibile a tutti, dove non serve una grande preparazione, o meglio, sarebbe necessaria ma non sempre avviene. E questo ovviamente è fondamentale nell’eziologia dei traumatismi, perché capita di frequente che nel padel il giocatore non esperto faccia movimenti sbagliati e non si muova come dovrebbe. Il campo è piccolo e solitamente si gioca in quattro, quindi le distanze sono ristrette, mentre la palla rimbalza di continuo sulle pareti. Insomma, una ‘pallettata’ sull’occhio può arrivare, non è così raro come invece nel tennis, dove il campo è più grande e la percentuale si riduce. Per questo raccomanderei altamente l’utilizzo di occhiali protettivi, perché i possibili traumi oculari da padel possono essere anche gravi”.

Tra gli appassionati di padel, intanto, c’è Marco Scurci, membro di AIMO e dirigente oculista presso il reparto di Oftalmologia dell’ospedale Sant’Eugenio di Roma. “Gioco da tanti anni a padel, è uno sport divertentissimo, ma in effetti la problematica del trauma sull’occhio esiste - dice - per questo bisogna avere alcune accortezze e consiglio a chi vuole iniziare di prendere prima qualche lezione, per imparare dal maestro alcune astuzie che possano evitare che la pallina colpisca il viso e di farsi male. I neofiti all’inizio possono non sapere come muoversi sulla parete, dimenticare di girare la testa quando si va a rimpattare la palla verso il vetro, oppure di mandare la palla sempre sopra la spalla per evitare che con l’angolo torni subito. Si tratta di piccoli accorgimenti tecnici che sarebbe opportuno adottare per evitare incidenti. I traumi nel padel sono frequenti e possono essere anche seri. Quello che mi sento di consigliare, allora, è l’uso di occhiali fascianti sui lati, perché se il giocatore dovesse essere colpito dalla palla, la plastica rigida degli occhiali attutirebbe il colpo. Uno schermo protettivo è indicato soprattutto per chi ha delle patologie oculari o occhi più delicati, come nel caso di chi indossa lenti a contatto per miopie molto elevate”.