



Carlos Alcaraz, con su muñequera en el brazo derecho, el pasado jueves en el Palacio de los Deportes de Murcia. GUILLERMO CARRIÓN / AGM

Alcaraz prepara su regreso en el gimnasio y espera el alta médica para coger la raqueta

Tras visitar a varios de los mejores especialistas del mundo, mantiene la idea de reaparecer en agosto e ir al US Open



FRANCISCO J. MOYA

Carlos Alcaraz lleva más de dos meses sin coger la raqueta con su mano derecha. No lo ha hecho desde que se lesionara el pasado 14 de abril en la segunda ronda del torneo Conde de God ante el desconocido finlandés Otto Virtanen, número 123 del mundo. Pero ya ve la luz al final del túnel. Eso aseguran, al menos, los que más cerca están de él. Si no surgen complicaciones de última hora, el número dos del circuito ATP tendrá el alta médica «en unos días» y podrá volver a los entrenamientos junto a Samuel López. La idea de su equipo de trabajo es ir poco a poco, «aumentando las cargas a partir del 10 de julio» y comprobar si existe la posibilidad de reaparecer en agosto,

que es el plan trazado (y soñado) por todos. El objetivo es volver a competir en el Masters 1000 de Canadá, que este año se celebra en Montreal del 3 al 13 de agosto. Pero que este sea el propósito de todos los que rodean a Alcaraz no significa que los plazos se vayan a cumplir.

El jugador de El Palmar visita periódicamente al doctor Ángel Ruiz Cotorro en la clínica Tennis Teknon de Barcelona. Él es quien le recomendó el tratamiento conservador y la hoja de ruta marcada por este prestigioso doctor, vinculado a la Federación Española de Tenis desde hace décadas y quien estuvo siempre al lado de Rafa Nadal en las múltiples lesiones que sufrió a lo largo de su carrera, es la que se está siguiendo a pies juntillas. No obstante, en estas semanas de baja, Alcaraz también ha viajado al extranjero y ha visitado la consulta de otros especialistas en lesiones de muñeca, con el fin de tener más opiniones médicas y conocer perfectamente qué tipo de lesión padece y a qué se enfrentará cuando pueda regresar al circuito.

Alcaraz, quien sigue llevando la muñequera que le protege (y marca) la zona lesionada, se ha dejado ver esta semana en los dos partidos

de la final por el título de liga de fútbol sala entre ElPozo y el Barça. También estuvo en Marbella siguiendo la Reserve Cup de pádel y divirtiéndose en el concierto de Ozuna en el festival Starlite. La semana anterior fue cazado en La Casita de Bad Bunny en su último concierto en Madrid y luego disfrutó de unos días de relax en Ibiza. El tenista de El Palmar se está tomando este periodo de inactividad con toda la paciencia del mundo. Los médicos ya le han advertido que acortar plazos y precipitarse para volver es muy peligroso. Esta lesión en la muñeca es muy común en los tenistas y hay que ser prudente.

Trabajo discreto

Hace muchas semanas que Alcaraz no se deja ver por las zonas comunes de su club, pero eso no significa que no lo pise. Al contrario, el murciano acude cada día a la instalación más icónica del Club de Campo de El Palmar para ejercitarse junto a sus fisios de confianza, Juanjo Moreno y Alberto Lledó. Trabajan alejados de miradas indiscretas y con total privacidad en la pista cubierta que se construyó específicamente para él cerca de las instalaciones ubicadas

en la avenida Buenavista.

La instalación cuenta, además, con su propio gimnasio, un espacio de fisioterapia y vestuarios. De este modo, Carlitos no necesita salir de allí para completar su trabajo diario, dentro y fuera de pista. Es su espacio secreto, aunque ya se han difundido en muchas ocasiones imágenes suyas ejercitándose en la citada cancha de juego. Allí prepara cada año la gira indoor.

Esta pista rápida que la Carlos Alcaraz Academy construyó específicamente para él se encuentra en una

En el equipo de Alcaraz hay una consigna clara por encima de todo: evitar que el tenista acabe pasando por el quirófano

«Si se degenera mucho la zona a veces ocurre que ni siquiera la artroscopia resuelve la lesión», advierte el doctor Ripoll

nave situada en las inmediaciones del club gestionado durante las tres últimas décadas por su familia. Desde el equipo y el entorno del ganador de siete Grand Slam siempre se ha optado por no dar publicidad del emplazamiento y los que conocen su ubicación guardan el secreto. Se trata de salvaguardar en la medida de lo posible la intimidad de Alcaraz, con el único objetivo de que pueda entrenarse con total normalidad a menos de cinco minutos de su casa.

Alcaraz mejora y es optimista, pero en su equipo cunde la prudencia. Hay casos de tenistas muy importantes que no atajaron a tiempo una dolencia similar a la que sufre ahora el murciano y las consecuencias a medio y largo plazo fueron demolidoras. Fueron los casos del argentino Juan Martín del Potro y del austriaco Dominic Thiem. En este sentido, el prestigioso traumatólogo murciano Pedro Luis Ripoll aporta un dato muy relevante a LA VERDAD. «Hay tenistas que fuerzan y dilatan su paso por el quirófano y el problema de esta afección en el fibrocartilago triangular es que si se degenera mucho la zona a veces ocurre que ni siquiera la artroscopia resuelve la lesión», explica.



Pr: Diaria
Tirada: 16.533
Dif: 13.503

Secc: DEPORTES Valor: 3.227,48 € Area (cm2): 329,2 Ocupac: 37,09 % Doc: 2/2 Autor: FRANCISCO J. MOYA Num. Lec: 68000

Pierde los 500 puntos de Queen's pero sigue segundo en el ranking

La ausencia de Carlos Alcaraz por lesión le sigue costando puntos en su casillero de la clasificación mundial. Esta semana le ha tocado el turno a Queen's, donde el tenista murciano vencía el curso pasado brillantemente, por lo que ha perdido hasta 500 puntos de una tacada. Sin embargo, sigue segundo en el ranking de la ATP, aunque cada vez más lejos de Jannik Sinner. Por detrás acecha Alexander Zverev, campeón del último Roland Garros. El único cambio en el top ten es el ascenso de Taylor Fritz al séptimo puesto tras ser finalista en Halle. A pesar de la derrota frente a Tiafoe en la final, Fritz relegó a Djokovic a la octava plaza. En cuanto a los españoles, Alejandro Davidovich (25º) y Rafa Jódar (26º) bajaron tres posiciones cada uno esta semana. El malagueño, por cierto, ganó ayer el torneo de Mallorca, sobre hierba, al imponerse en la final al estadounidense Quinn.

A TENER EN CUENTA

► **La lesión.** Afectación del complejo del fibrocartilago triangular de la muñeca derecha.

► **Tratamiento.** Reposo deportivo, inmovilización con férula, fisioterapia específica y ejercicios progresivos de fortalecimiento.

► **Plazos.** Alcaraz se lesionó el pasado 14 de abril y el objetivo es ir «aumentando las cargas» a partir del próximo 10 de julio.

► **Objetivo.** Luchar por el título en el US Open, que arrancará el 30 de agosto en Nueva York.

Alcaraz presenta una lesión compatible con una afectación del complejo del fibrocartilago triangular (CFCT o TFCC, por sus siglas en inglés) de la muñeca derecha, una estructura esencial para la estabilidad y el correcto funcionamiento de esta articulación. Aunque su equipo no ha detallado públicamente el grado exacto de la lesión, diversos médicos consultados por LA VERDAD coinciden en que el problema afecta a esta zona debido a los síntomas, el tratamiento absolutamente conservador y el tiempo de reposo que acumula ya el jugador.

Esencial para la estabilidad

El fibrocartilago triangular es un conjunto de cartilago, ligamentos y tejido conectivo situado entre el cúbito y los huesos del carpo. Su principal función es actuar como un amortiguador de cargas, estabilizar la articulación radiocubital distal y permitir movimientos de pronación y supinación, es decir, los giros de la muñeca y del antebrazo. En un deporte como el tenis, donde se realizan miles de impactos de alta velocidad y cambios bruscos de dirección, esta estructura soporta grandes fuerzas repetitivas.

En los tenistas esta lesión casi siempre está relacionada con el uso continuado del fibrocartilago triangular, ya que la muñeca absorbe enormes cargas durante los golpes liftados y el servicio. El tratamiento en el caso de Alcaraz ha consistido en reposo deportivo, inmovilización con férula, fisioterapia específica y ejercicios progresivos de fortalecimiento. En los casos en que existe una rotura importante o una inestabilidad persistente puede ser necesaria una reparación mediante cirugía artroscópica. Y esto es algo que quieren evitar por todos los medios desde el equipo de Alcaraz: no quieren que este proceso termine desembocando en una artroscopia.

El US Open, en el horizonte

El tiempo de baja tras una artroscopia de muñeca es de cuatro meses y, por supuesto, irnos a este escenario (el más pesimista) supondría que Alcaraz se perdería lo que resta de temporada y reaparecería, en el mejor de los casos, en el Open de Australia de 2027. No es eso lo que persiguen ahora mismo Alcaraz y los suyos. El US Open está en el horizonte y se van a dar todos los pasos necesarios para que el murciano pueda estar en Nueva York.

No obstante, ya han demostrado en el entorno de Alcaraz que priorizan la salud del tenista por encima de todo lo demás. No sería un drama darse de baja del US Open cuando el número 2 del mundo ya se perdió Roland Garros y tampoco va a estar en un Wimbledon que arranca este domingo. En su equipo tienen claro que a Carlitos le queda una década larga de carrera deportiva y que no

pasa nada por caerse de varios 'Majors' en 2026. Eso no compromete su futuro, algo que sí podría suceder si fuerza para reaparecer, juega durante unos meses con molestias y finalmente tiene que someterse a una artroscopia en esa muñeca derecha en mal estado.

«Creo que los pasos que se están dando en este caso concreto de Alcaraz son los correctos», destaca el doctor Ripoll. «A la gente le puede parecer mucho, pero lleva poco más de dos meses parado y eso es poco tiempo para curar una lesión tan delicada. Estamos dentro de los márgenes normales para este tipo de dolencias en la muñeca. Tres meses de baja, cuando se apuesta por un tratamiento conservador, es un tiempo lógico y prudencial», confirma.

Por último, Ripoll entiende que «hay que ir con ciertas reservas» y da por hecho que el regreso a los entrenamientos de Alcaraz, previsto para los próximos días, será «paulatino», con el «convencimiento» de que solo irá al US Open, del 30 de agosto al 13 de septiembre, si las sensaciones «son buenas» y el «dolor ha desaparecido por completo».