



## Il tennis non fa male alla schiena

### Publicato lo studio di Isico che sfata un mito

Milano - Tennis e mal di schiena? Solo un mito da sfatare secondo lo studio di Isico (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) **“Adolescent agonistic tennis and spinal deseases, what’s the connection? Results from a cross-sectional study”**, pubblicato di recente dalla rivista scientifica *European Spine Journal*.

In letteratura infatti, il tennis, al pari di altri sport asimmetrici nei quali viene richiesta un’attività maggiore di un lato del corpo rispetto all’altro, è considerato possibile causa di mal di schiena e nei peggiori dei casi motivo di aggravamento della scoliosi.

“Il tennis è uno sport praticato da tanti adolescenti in tutto il mondo - spiega il dott. Fabio Zaina, fisiatra specialista di Isico - e da sempre, nonostante la mancanza di dati a disposizione, viene considerato fattore di rischio per chi ha la scoliosi e causa di mal di schiena, venendo associato ai fattori di rischio di infortunio per la colonna. Noi abbiamo voluto verificare se effettivamente esista una diversa prevalenza di patologie della colonna nei giocatori di tennis agonisti rispetto a chi non pratica questa disciplina”.

Lo studio ha comparato 100 tennisti agonisti (50 femmine) a 200 studenti della stessa età (12 anni). Dai dati raccolti non sono emerse differenze fra i due gruppi: “Oggi d’abitudine si utilizzano nel tennis racchette molto più leggere rispetto a un tempo, si gioca tanto a due mani, soprattutto col rovescio e, in centri di livello, si fa molta ginnastica compensativa, ossia si fa lavorare il braccio debole come compensazione del braccio forte: tutto ciò limita di molto lo sforzo asimmetrico rispetto al passato”.

Tuttavia molti si ritirano dalla pratica a causa del mal di schiena causato dalle continue rotazioni e movimenti, da torsioni e servizio: possono dunque essere stressanti per il fisico? “Sì, ma le torsioni sono bilanciate grazie al gioco a due mani e ai miglioramenti tecnici - spiega il dott. Fabio Zaina - mentre il servizio può causare stress alla schiena soprattutto se il gesto tecnico non è adeguato. Il consiglio quindi, se ci sono problemi di lumbalgia, è quello di trattare il mal di schiena ma anche di rivedere il gesto tecnico, oltre a prepararsi adeguatamente dal punto di vista fisico al gioco”.

“Non esiste uno sport ideale per la colonna vertebrale - conclude il dott. Zaina - possiamo dire che non ci sono preclusioni verso gli sport asimmetrici, che il nuoto non è una panacea per ogni disturbo come dimostrato da un altro nostro studio pubblicato, che la ginnastica artistica e ritmica possono favorire la progressione di curve o indurre mal di schiena in chi è già predisposto, che calcio e pallavolo sono sport senza particolari problematiche. Chi gioca a tennis può evitare

infortuni e mal di schiena grazie a esercizi mirati che allenino i gruppi muscolari della colonna che verranno messi sotto sforzo”.

**Per ulteriori informazioni contattare dott.ssa Miralda Colombo - Responsabile  
Ufficio Stampa Isico - cell. 3355923359 - [miralda.colombo@isico.it](mailto:miralda.colombo@isico.it)**