



**isico**

ISTITUTO SCIENTIFICO ITALIANO COLONNA VERTEBRALE

[www.isico.it](http://www.isico.it)

## **Il tennis non fa male alla nostra schiena I dati di Isico sfatano un mito, come già per il nuoto**

Milano, 15 novembre 2014 - Tennis e mal di schiena? Solo un mito, da sfatare. In letteratura, infatti, il tennis, al pari di altri sport asimmetrici, è considerato possibile causa di mal di schiena e nei peggiori dei casi motivo di aggravamento della scoliosi.

Lo studio di Isico **“Adolescent agonistic tennis and spinal deseases, what’s the connection? Results from a cross-sectional study”** ribalta il mito secondo il quale gli sport asimmetrici facciano male: “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 o comunque causa di mal di schiena. Noi abbiamo voluto verificare se effettivamente esista una 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: “Già un altro nostro studio ha dimostrato che il nuoto, ritenuto da sempre uno degli sport migliori per chi ha mal di schiena o atteggiamenti scoliotici, può indurre mal di schiena - racconta il dott. Zaina - In quel caso, come in questo, abbiamo sfatato un mito. Altro aspetto da considerare è che oggi d’abitudine si utilizzano nel tennis racchette molto leggere e si fa molta ginnastica compensativa, tutto ciò limita di molto lo sforzo asimmetrico rispetto a un tempo”.

### **Qual è allora lo sport ideale da far praticare al proprio figlio?**

“Non esiste - 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, che la ginnastica artistica e ritmica possono favorire la progressione di curve o mal di schiena in chi è già predisposto, che calcio e pallavolo sono sport senza particolari problematiche. Ovviamente consigliamo per chi ha familiarità con la scoliosi visite specialistiche almeno dai nove anni in poi per un controllo e tendenzialmente, se possibile, suggeriamo di evitare quegli sport che favoriscono una progressione delle curve.

L’ideale, in conclusione, è praticare tanta attività sportiva, tenendo presente che sport molto mobilizzanti della colonna (ginnastica artistica e ritmica, o nuoto ad esempio) ci mettono più a rischio, soprattutto in casi di predisposizione, mentre sport in carico contribuiscono a rinforzarla perché ci costringono a vincere la forza di gravità”.

Per ulteriori informazioni o interviste contattare Miralda Colombo,

Responsabile Ufficio Stampa - cell. +39 3355923359