

Sfatato un falso mito: il tennis non fa male alla schiena

Lo sostiene uno studio dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale pubblicato sulla rivista scientifica European Spine Journal. Secondo la ricerca non ci sono differenze tra i due gruppi a livello di patologie alla colonna vertebrale

di AGNESE ANANASSO



03 giugno 2016



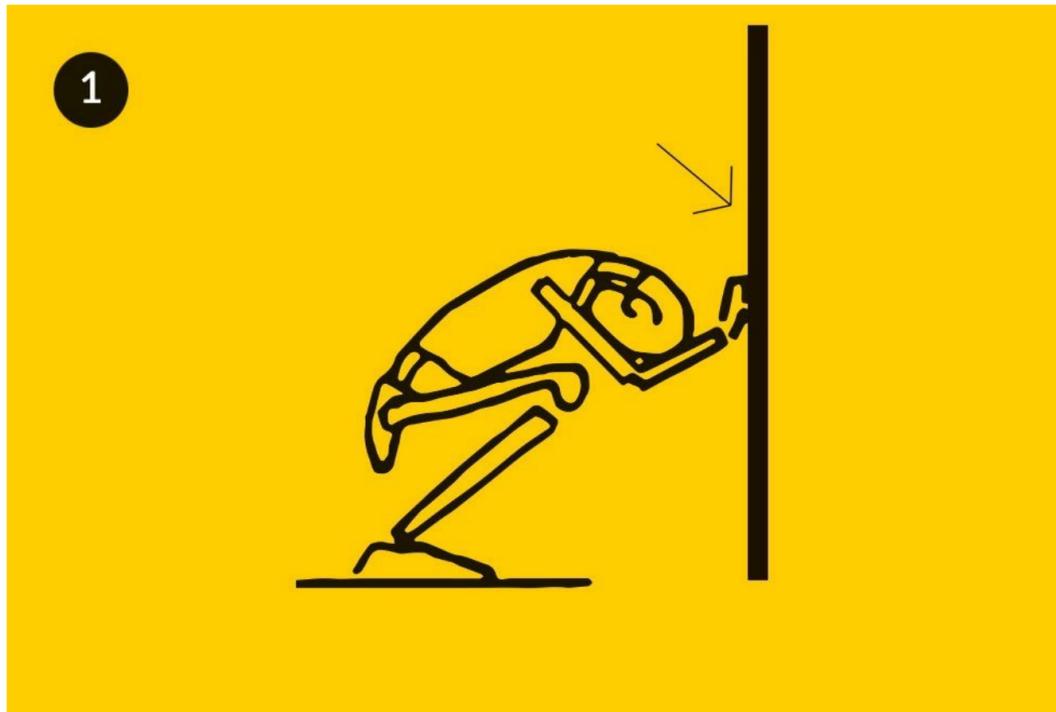
Lo studio spiega che, seguendo le dovute precauzioni, il tennis non fa male alla schiena

I GENITORI dei giovani tennisti possono stare tranquilli: il tennis non fa male alla schiena. A sfatare il falso mito secondo cui il tennis, come altri sport asimmetrici, potrebbe causare il mal di schiena e in certi casi anche aggravare la scoliosi, è lo studio della Isico (Istituto scientifico italiano colonna vertebrale) *Adolescent agonistic tennis and spinal diseases, what's the connection? Results from a cross-sectional study*, pubblicato dalla rivista scientifica *European Spine Journal*. Nello studio sono stati messi a confronto cento 12enni tennisti agonisti (per metà femmine) con duecento studenti della stessa età non praticanti. Ebbene, dai dati raccolti non sono emerse differenze fra i

due gruppi.

Praticato da molti adolescenti. "Il tennis è uno sport praticato da moltissimi adolescenti in tutto il mondo" spiega Fabio Zaina, fisiatra specialista di Isico "e da sempre, anche se non ci sono evidenze scientifiche, è considerato una delle cause del mal di schiena e un fattore di rischio per chi ha la scoliosi. 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. I dati raccolti non evidenziano correlazione tra mal di schiena o scoliosi e il tennis. Questo perché oggi si utilizzano 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: si fa lavorare il braccio debole come compensazione del braccio forte. Tutto ciò limita di molto lo sforzo asimmetrico rispetto al passato".

Il tennis non fa male alla schiena: gli esercizi da fare e i movimenti più a rischio



Slideshow 1 di 12

Attenti al servizio. Eppure torsioni, spostamenti laterali e servizio mettono evidentemente sotto stress la colonna vertebrale. E proprio il mal di schiena è tra le cause di abbandono del tennis. "La causa più frequente di lombalgia nei tennisti è il servizio" spiega Zaina. "È un gesto potenzialmente stressante per la schiena soprattutto se non è eseguito in modo corretto. Quindi può essere necessario ricorrere ai consigli di un istruttore oltre che affidarsi a un medico esperto. Comunque i casi di lombalgia non sono così frequenti nel tennis, specialmente se la tecnica è corretta. Le torsioni poi sono bilanciate grazie al gioco a due mani".

I consigli. Ma cosa deve fare un allenatore e un atleta per prevenire eventuali problematiche alla schiena? "La prima cosa da tenere in considerazione è la corretta combinazione fra gli esercizi di contrazione muscolare e quelli di recupero della loro elasticità" spiega Michele Romano, fisioterapista e direttore tecnico di Isico. "Una cosa a cui fare attenzione è evitare di fare esercizi di stretching concentrati solo sulla parte del corpo maggiormente interessata dallo sforzo, cioè le braccia e le spalle, e poco sulla colonna. Bisogna cercare di allungare anche i muscoli lombari e dorsali".

Ma ci sono casi in cui è sconsigliabile giocare a tennis o comunque è meglio evitare sport asimmetrici, per evitare infortuni alla colonna? "Non vedo motivo per sconsigliare il tennis" risponde Zaina. "È uno sport divertente e sano. Solo per brevi periodi e in caso di specifici infortuni potrebbe essere opportuno interrompere la pratica, ma questa dovrebbe essere una indicazione temporanea. Non esiste uno sport ideale per la colonna vertebrale. Però 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 può 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 messi sotto sforzo. Una buona pratica sarebbe quella per esempio di fare più di uno sport: c'è meno rischio di infortuni e il corpo si sviluppa in maniera ancora più armonica".

✓ Mi piace Piace a te, Francesca Giorgetti e altre 2.709.263 persone.



GUARDA ANCHE

DA TABOOLA

Roland Garros, Wawrinka sembra spacciato: s'inventa un passante magico

Angelina Jolie, immagini inedite dal set del video di 'Alta Marea' di Venditti

Thailandia: pitone sbuca dal water e attacca un uomo

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA