

[Home](#)[Gruppi](#)[Articoli](#)[Eventi](#)[I nostri medici](#)[Perché iscriversi?](#)[Guida](#)[Guida medici](#)

La salute in rete -

Campagne, indagini,

eventi

[Vai alla pagina del gruppo](#)

Discussioni



Members

IL TENNIS NON FA MALE ALLA SCHIENA.

[Torna al gruppo](#)[Tutti gli iscritti](#)

MARTEDÌ, 24 MAGGIO 2016

[Condividi](#)

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 con nection? Results from a cross-sectional study"**, pubblicato di recente dalla rivista scientifica *European Spine Journal*.

File disponibili

Nessun file caricato



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 lombalgia, 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".



Autore

Isabel Zolli

ALTRI ARTICOLI DI ISABEL ZOLLI



MARTEDÌ, 24
MAGGIO 2016

Il valore dell'acqua: i benefici dell'idratazione e l'importanza di una corretta integrazione.

[Isabel Zolli](#)

La salute in rete - Campagne, indagini, eventi

MARTEDÌ, 24
MAGGIO 2016

Il 25 Maggio Giornata Mondiale della Sclerosi Multipla: un Tweetathon globale di 24 ore in 20 paesi in tutto il mondo.

[Isabel Zolli](#)

Malattie rare e cromosomopatie

MARTEDÌ, 24
MAGGIO 2016

Il tennis non fa male alla schiena.

[Isabel Zolli](#)

La salute in rete - Campagne, indagini, eventi

LUNEDÌ, 23
MAGGIO 2016

SPORTIVI ALLE PRIME ARMI: I 5 ERRORI PIÙ COMUNI.

[Isabel Zolli](#)

Fitness 4 shape up your body

NAVIGATION

[Home](#)

[Gruppi](#)

[Articoli](#)

[Eventi](#)

INFORMAZIONI



Copyright © 2013-2016

Associazione okmedicina.it

TEL. 392 417.24.52

GUIDA

[GUIDA](#)

[GUIDA MEDICI](#)

INFORMATIVA

Informativa ai sensi della legge n. 196/03 sulla tutela dei dati personali, Avvertenze di rischio e Termini e condizioni di utilizzo

I Contenuti a disposizione degli