


[Accedi](#) [Registrati](#) [Associazioni](#) [Farmacie](#)

[DIAGNOSI E CURE](#) [BAMBINI](#) [BENESSERE](#) [SESSUALITÀ](#) [ALIMENTAZIONE](#) [PSICHE E CERVELLO](#) [CURIOSITÀ](#)
[Home](#) > [Diagnosi e cure](#) > [Se praticato bene il tennis non fa venire il mal di schiena](#)
[Diagnosi e cure](#)

Se praticato bene il tennis non fa venire il mal di schiena



Contrordine: una ricerca italiana smonta il mito che giocare a tennis sia dannoso per la colonna vertebrale. Ma mai improvvisarsi.

Per anni siamo stati convinti che giocare a tennis provocasse il mal di schiena. Ora a sovertire quello che si dava per assodato arriva **uno studio** dell'**Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale (Isico)**.

[Farmacie amiche](#)
[Associazioni](#)
[Abbonati](#)
[VIDEO GALLERY](#)

[Diagnosi e cure](#)

Conosci la Sindrome di Williams?


[Alimentazione](#)

A chi e a cosa servono davvero i probiotici?

[FOTO GALLERY](#)

Spesso i medici sconsigliavano la pratica del tennis, perché **essendo uno sport cosiddetto asimmetrico**, dove c'è una maggiore partecipazione di una parte del corpo rispetto all'altra, **era indiziato di provocare il mal di schiena e nei peggiori dei casi di aggravare la scoliosi**.

«Il tennis è uno sport praticato da tanti adolescenti in tutto il mondo – spiega il dottor **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**».

Ora **la ricerca**, pubblicata dalla rivista *European Spine Journal*, ha messo sotto osservazione centro tennisti agonisti (divisi al 50% per genere) e 200 studenti. Tutti avevano 12 anni. **I risultati dell'indagine hanno evidenziato che non ci sono differenze tra chi pratica questo sport e chi non lo pratica**. Questo perché, come si legge nello studio, ormai vengono usate racchette molto più leggere rispetto a un tempo, si gioca molto a due mani, soprattutto col rovescio e **gli allenatori fanno fare molta ginnastica compensativa, limitando molto lo sforzo asimmetrico, responsabile in passato di causare il mal di schiena**.

Capita spesso però che diverse persone abbandonino il tennis a causa del mal di schiena causato dalle continue rotazioni e movimenti, da torsioni e servizio. «Le torsioni, però, sono bilanciate grazie al gioco a due mani e ai miglioramenti tecnici – argomenta 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 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**».

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE

[Mal di schiena cronico: come combattere il dolore](#)

[Serena Autieri: «Ho spento il mal di schiena con il gyrotonic»](#)

[Mal di schiena in gravidanza, ecco le soluzioni](#)

[Anna Safronik: «Con il pilates è sparito il mal di schiena»](#)



Benessere

[Abbronzatura: di che fototipo sei?](#)



Alimentazione

[Obesità, cosa fare contro le cattive abitudini](#)



IN EDICOLA

