

CERTE BANCHE VI PARLANO SOLO DI INDICI.
NOI CONTINUEREMO A DARVI UNA MANO.

BANCA CARIGE
Pronti per il futuro. Sempre.

Questo sito contribuisce alla audience di



PANORAMA



News Economia Mytech Cinema Musica Tv Cultura Scienza Sport Società Icon Motori Foto Panorama d'Italia | Panorama TV

ULTIME SCIENZA

Storie di economia circolare, 68mila t di materie prime dal riciclo dei Raee

L'inquinamento uccide 234 volte più delle guerre

Arrivano i sacchi per frutta e verdura 'home compostabile'

Da rifiuto a risorsa, i negozi Eataly diventano '100% compostabili'

'Pelle libera' da psoriasi con nuovo biotech e bussola digitale

Salute

Salute: tennis non fa male a schiena, studio italiano sfata mito



24 maggio 2016

Panorama / Scienza / Salute / Salute: tennis non fa male a schiena, studio italiano sfata mito



Scienza, le news

Storie di economia circolare, 68mila t di materie prime dal riciclo dei Raee

L'inquinamento uccide 234 volte più delle guerre

Da rifiuto a risorsa, i negozi Eataly diventano '100% compostabili'

Arrivano i sacchi per frutta e verdura 'home compostabile'

'Pelle libera' da psoriasi con nuovo biotech e bussola digitale

Sanità: Chan (Oms), salute globale minacciata da 3 disastri al rallentatore

Farmaci: 'pelle libera' da psoriasi con nuovo biotech e bussola digitale

ADNKRONOS

Roma, 24 mag. (AdnKronos Salute) - Tennis e mal di schiena? Solo un mito da sfatare, secondo lo studio [dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale \(Isico\)](#), pubblicato di recente dalla rivista 'European Spine Journal'. In letteratura 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.

"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", spiega Fabio Zaina, fisiatra specialista di **Isico**. "Il tennis è uno sport praticato da tanti adolescenti in tutto il mondo - aggiunge - 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 a pericolo di infortunio per la colonna".

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 - osserva l'esperto - ossia si fa lavorare il braccio debole come compensazione del braccio forte: tutto ciò limita di molto lo sforzo asimmetrico rispetto al passato".

Eppure, 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 - risponde 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", conclude.

© Riproduzione Riservata

Stress alimentare per 240 milioni di persone, arriva il Network Globale

Salute: il rapporto, inquinamento uccide 234 volte più di guerre

Fitness: cuore monitorato grazie a cerotto ispirato a tricoder di 'Star Trek'

Microsoft Azure



Il cloud e tutti i consigli per utilizzarlo al meglio

Unipol Banca



Come puoi dare più valore alla tua salute?

DVD in edicola



Creed - Nato per combattere
Guardalo in streaming

Star Wars Mania



Celebra la tua mania per la saga più celebre del cinema

Panorama Academy



La scuola online che crea eccellenze

Panorama News

PANORAMA NEWS

Tutto il meglio della settimana. Iscriviti

Top 10

Camorra, partite truccate in serie B: indagato l'azzurro Izzo

Il sindaco demolitore: "Se necessario abbatterei anche la terrazza di Montalbano"

Cannes 2016, Palma d'oro a Ken Loach - Foto

Chi è Armando Izzo, il calciatore indagato nel nuovo scandalo scommesse

Billboard Music Awards 2016: tutti i vincitori

Elezioni in Austria: Alexander Van der Bellen batte Norbert Hofer

Commenti