

Il tennis ti fa bello

Publicato lo studio di **Isico** che sfata il mito del nostro sport come dannoso. 200 studenti a confronto con 100 agonisti della stessa età. Ce ne parla il dott. Zaina, fisiatra specialista di **Isico**

Scordiamoci il vecchio mito del tennis quale sport poco indicato a bimbi in crescita. **Lo studio condotto da Isico** (Istituto Scientifico Italiano Colonna Vertebrale) dal titolo "Adolescent agonistic tennis and spinal diseases, what's the connection? Results from a cross-sectional study" - Tennis agonistico adolescente e malattie spinali, qual è la connessione? Risultati di uno studio trasversale - **e pubblicato di recente dalla rivista scientifica European Spine Journal**, ha confermato un dato di cui da anni i ben informati e veri appassionati del nostro sport già sono consapevoli: **il tennis non fa in alcun modo male al fisico; chi sostiene il contrario lo fa per antichi retaggi.**

Al pari di altri sport asimmetrici nei quali viene richiesta un'attività maggiore di un lato del corpo rispetto all'altro, in letteratura il tennis è considerato possibile causa di mal di schiena e, nel peggiore dei casi, motivo di aggravamento della scoliosi.

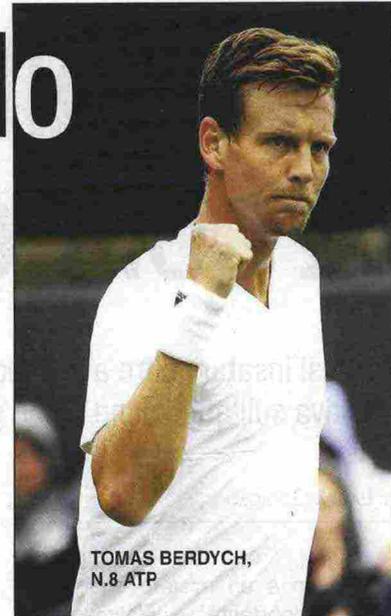
Le parole del **dott. Fabio Zaina**, fisiatra specialista di **Isico**, sono invece scientificamente confortanti a

riguardo. L'idea dello studio nasce proprio dalle errate convinzioni comunemente diffuse: "Il tennis è uno sport praticato da tanti adolescenti in tutto il mondo 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" prosegue il dott. Zaina.

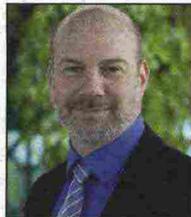
Tuttavia molti si ritirano dalla pratica per via di mal di schiena causato dalle



TOMAS BERDYCH,
N.8 ATP

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 predispo-

“Torsioni e mal di schiena possono essere bilanciati da miglioramenti tecnici. Il consiglio, se ci sono problemi di lombalgia, è quello di trattare il mal di schiena ma anche di rivedere il gesto, oltre a prepararsi adeguatamente dal punto di vista fisico al gioco”



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 - **mentre il servizio può causare stress alla schiena soprattutto se il gesto tecnico non è adeguato.** Il consiglio quindi, se ci

sto, 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.**

Bando alle preclusioni, dunque, il tennis ci fa belli, provare per credere.