

Questo sito utilizza cookie di profilazione, anche di terze parti, per inviarti pubblicità in linea con le tue preferenze. [Clicca qui](#) per più informazioni o per negare il consenso a tutti o alcuni cookie.

Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie. X

# tiscali: lifestyle

[t:](#) Lifestyle | Moda | Benessere | **Salute** | Oroscopo | **piattoforte** CUCINARE ITALIANO | **MY SOCIALPET**

[News](#) | [Gosalute](#) | [Psicologia](#) | [Sessualità](#) | [Doctor Web](#) | [Pediatria](#) | [Diabetologia](#)

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



[Condividi](#) { 1 } [Twitter](#) [G+](#) { 0 }

a cura di **Adnkronos Salute**

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



**Antidoto per l'obesità**  
 Ricetta brevettata da dietisti elimina il grasso dalle cosce, natiche e pancia. Riesce a far perdere 14 kg in un mese. A causa della forte azione dimagrante, è possibile utilizzarlo solo in caso di sovrappeso superiore ai 21 kg! [Leggi di più >>](#)

### I più visti



Dopo i balli al Bagaglino e i 20 anni di matrimonio...



Farmaci: 'pelle libera' da psoriasi con nuovo biotech...



La crema anticellulite fai-da-te con la polvere 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.

24 maggio 2016

Diventa fan di Tiscali su Facebook  Mi piace < 231 mila



Aumento del seno, le 5 cose che devi sapere



Il workout per tonificare l'interno coscia



Fumo: divieti e abolizioni, da domani in vigore nuova...

Shopping

istella\*



Chicco 00002567100000 Top Digital Video Baby Monitor



Philips Ledino Universa Faretto sporgente, bianco



Hedgren Valigia



Cmt - SET LAME X INCASTRI (DADO 8") HW D206 F=5/8" Z24 FTG+ATB



Risparmia fino al 70% sulle vacanze con Voyage Privé Spiagge caraibiche e luoghi esclusivi, acquista ora la tua vacanza estiva!

Altri Articoli

Oroscopo