

Informativa sui Cookie Questo sito utilizza cookie per il suo funzionamento, anche di "terze parti". Per conoscere il funzionamento dei Cookie, per bloccarne in tutto o in parte l'utilizzo e per conoscere tutte le informazioni relative al trattamento dei dati personali è possibile visualizzare la pagina di informativa estesa. L'utilizzo di questo sito, la navigazione verso altre pagine o la chiusura della presente finestra rappresentano un esplicito consenso all'uso dei Cookie. To find out more about the cookies we use and how to delete them, see our [privacy policy](#).

I accept cookies from this site.

Agree



HOME POLITICA CRONACA SOCIETÀ CULTURA E SPETTACOLO SPORT COMUNI TURISMO CRONOLOGIA NOTIZIE

Like Share 448



## In libreria

**Michele Barbera**  
**Il testamento di Vantò**  
 Sospesi tra l'umorismo tragico pirandelliano e la drammaticità surreale di Ionesco, i personaggi del romanzo ruotano attorno ad un'onirica fiera delle vanità, dove tutto ciò che è reale porta in sé i semi del tragico e del male. Meglio, allora, essere come "gusci di noce", vuoti, senza sostanza, sempre in balia delle onde di un destino capriccioso, ma insensibili ed inaffondabili alle tempeste che travolgono la vita di ognuno.

**Sandro La Rosa**  
**Un problema di lusso**  
 Malinconia, levità, nostalgia, ironia. Con pochi ingredienti La Rosa confeziona un breve romanzo, un noir solo in apparenza, che appagherà in pieno chi avrà la sorte di leggerlo. Con la sua prosa semplice e asciutta, La Rosa scrive di eutanasia e di cucina, di tradimenti e di amore per la vita. Una storia semplice, ma ricca di spunti di riflessione per chi non vorrà fermarsi alla superficie di una scrittura semplice e disincantata ma sarà capace di scendere in profondità, nei luoghi in cui vivono i sentimenti dell'autore.

**Gianmarco Aulino**  
**Giuseppe Curreri alias Johnny Dundee**  
 Le origini siciliane del grande pugile - Un breve saggio su un campione di pugilato naturalizzato negli Stati Uniti ma che nacque a Sciacca alla fine dell'800. Giuseppe Curreri da Sciacca andò in Louisiana e da lì poi a New York dove iniziò una brillante carriera pugilistica.

## Archivio notizie e articoli

Home > Zibaldone > Nuoto e Scoliosi

# Nuoto e Scoliosi

Martedì 11 Agosto 2015 13:47 | Dott. Accursio Miraglia

Mi piace 0 Share 0



## Medicina e Dintorni

Rubrica fissa su temi di interesse medico

a cura del Dott. Accursio Miraglia

### Nuoto e Scoliosi

Da sempre il nuoto è considerato lo sport sano per eccellenza, ottimo per risolvere tutti i problemi di salute, ed in particolare quelli a carico della colonna vertebrale.

Una specie di panacea. Lo si è creduto per oltre 20 anni, periodo nel quale questo sport è stato largamente consigliato a chi avesse atteggiamenti scoliotici sospetti, **scoliosi** vere o, più in

generale, delle alterazioni posturali.

Da un paio di anni questo mito, finalmente, è stato sfatato. Quello che molti fisiatristi sostenevano da anni, cioè che il nuoto avesse una serie di controindicazioni, adesso, dati scientifici alla mano, è provato. Il nuoto non cura la **scoliosi**, anzi in molti casi può rivelarsi controindicato. E rischia anche di indurre mal di schiena.

Sono questi i risultati di un brillante studio del 2013 sviluppato da **Isico** ("Swimming is not a **scoliosis** treatment: a controlled cross-sectional survey"), che ha messo a confronto un gruppo di 112 nuotatori a livello agonistico (nuoto praticato 4-5 volte a settimana) con una popolazione scolastica, maschile e femminile, di 217 studenti pari età, che praticava sport in maniera amatoriale o non lo praticava affatto.

I nuotatori, soprattutto femmine, presentavano delle asimmetrie del tronco più accentuate ed una maggiore ipercifosi, con una frequenza maggiore di dorsi curvi e mal di schiena. Secondo il Dott. Fabio Zaina, specialista in Fisiatria in servizio presso l'**Isico**, il nuoto "induce a un collasso della schiena ed allena soprattutto la muscolatura degli arti, essendo praticato in scarico".

Dai dati rilevati emerge senza dubbio che il nuoto non deve essere consigliato come terapia per la **scoliosi** e, se praticato in eccesso, può incidere negativamente sulla postura e provocare mal di schiena. Il nuoto è stato molto spesso prescritto anche per cercare di risolvere casi di lombalgia e lombosciatalgia in pazienti con ernia discale, ma anche in questi casi vi sono delle precise controindicazioni.

Raramente i pazienti che presentano questi quadri clinici sono degli atleti ben allenati, anzi spesso sono soggetti sedentari, sovrappeso, dediti magari a lavori usuranti che hanno alterato la corretta postura del rachide, con muscoli (addominali in particolare) nel migliore dei casi ipotrofici e decisamente deboli, condizioni che non permettono di tenere una corretta posizione in acqua.

Se, infatti, immaginiamo l'assetto di un atleta che nuota a stile libero come simile a quello di un siluro, con una posizione alla vista laterale perfettamente rettilinea mantenuta da muscoli addominali e lombari molto forti, i pazienti di cui sopra facilmente terranno una posizione incurvata, simile più ad un'amaca che ad un siluro. Il ventre, infatti, durante l'attività fisica, tenderà ad avvicinarsi al fondo vasca (in particolare nuotando a stile libero ed a rana) portando il rachide in iperlordosi, postura che tende a sovraccaricare le articolazioni intervertebrali e avvicina pericolosamente le eventuali ernie discali alle radici nervose.

Quanto detto non intende demonizzare il nuoto, che presenta indubbiamente una serie di qualità: è uno sport simmetrico, richiede l'utilizzo di numerosi muscoli e rappresenta un'ottima attività aerobica. Ma, quando prescritto per fini terapeutici, va considerato come qualunque terapia, della quale occorre considerare non solo i potenziali vantaggi ma anche le possibili controindicazioni.