

di **Dario Oscar Archetti**

archetti.dario@gmail.com



DOLORI ADDIO

## Sport asimmetrici: non sono un pericolo per la schiena

**P**assano i mesi sui banchi, la scuola diventa più pesante e molti ragazzi, per fortuna, hanno voglia di sport. Per stare con gli amici, per sfogare le energie compresse, per sognare di diventare campioni. E i genitori sono ben felici che allo smartphone preferiscano il basket. Del resto, anche loro dovrebbero compensare la sedentarietà (e lo stress) con una sana attività fisica. Ma è sempre "sana"?

Certo, uno sport può anche causare dolori temporanei di tipo articolare, muscolare, tendineo, stanchezza, affaticamento, qualche stiramento o una distorsione. Non è questo, però, che preoccupa i genitori, in particolare dei più giovani. Si pensa, piuttosto, ai traumi da contatto, ma anche a eventuali danni che può provocare uno sport simmetrico, cioè nel quale lavora solo una parte del corpo. Una buona notizia: questo pericolo non esiste.

**Il tennis è innocente.** L'Isico, istituto scientifico per lo studio della colonna vertebrale, ha condotto una ricerca interessante sul tennis, uno degli sport asimmetrici più "indiziati" per quanto riguarda il mal di schiena e lo sviluppo di possibili dismorfismi della colonna vertebrale (dorso curvo, scoliosi, asimmetrie del cingolo scapolo-omerale, o "spalla più alta"). Così come il nuoto, finora ritenuto quasi miracoloso, negli studi dell'Isico è risultato ininfluente nella cura delle scoliosi, il tennis, principale sospettato di

danni alla schiena, in realtà non aggrava le scoliosi e non è necessariamente causa dei dolori.

Le eventuali posture scorrette e i dolori in chi pratica gli sport asimmetrici sono gli stessi che si possono riscontrare in chi pratica attività fisiche considerate simmetriche. Il tennis è innocente anche per quanto riguarda stanchezza eccessiva, svogliatezza durante gli allenamenti, momenti di rifiuto psicologico: la colpa, semmai, è dei genitori che impongono uno sport anziché lasciare che siano i ragazzi a sceglierlo. O di entrambi, genitori e ragazzi, quando scelgono uno sport poco adatto. Se esistono rischi di familiarità per quanto riguarda dolore di schiena e scoliosi, è importante una valutazione funzionale prima di iniziare un'attività, fatta da specialisti (medici dello sport, fisiatrici, ortopedici). E poi, bisogna indirizzare i giovani, senza se e senza ma, verso attività che possano appassionare.

Altrimenti, il rischio di vedere il figlio alle prese con qualche dolore sarà certamente maggiore.

Se già in giovane età la colonna vertebrale presenta curve più o meno accentuate, nessuna attività fisica è preclusa. Basterà proporre ai ragazzi sport come atletica leggera, calcio e tennis, attività dette "in carico", cioè propriocettive e stabilizzatrici, che rinforzano i muscoli perché ci costringono a vincere la forza di gravità. Una forza invisibile, ma di grande aiuto, almeno per la nostra salute posturale.