

*Il prof. Mario Morbidi vive ed opera a Roma. Il suo percorso formativo e professionale lo ha visto impegnato in importanti Centri di chirurgia ortopedica italiani ed esteri. Negli anni Ottanta è stato iniziatore della chirurgia artroscopica nel nostro Paese. Ha maturato una vasta esperienza nella traumatologia con le osteosintesi di fratture articolari e non; nella chirurgia protesica dell'anca e del ginocchio; nella ricostruzione di lesioni capsulo-legamentose della spalla, del ginocchio e della caviglia; nella chirurgia ortopedico-traumatologica della mano e del piede e, ovviamente, nella chirurgia artroscopica dei vari distretti articolari.*



# LA COLONNA VERTEBRALE

*Prof. Morbidi, quali sono le patologie che la pratica sportiva può provocare alla colonna vertebrale?*

Nella pratica sportiva si possono verificare microtraumi ripetuti che determinano una usura precoce degli elementi che compongono la colonna vertebrale, ed in particolare dei dischi intervertebrali. Il disturbo più diffuso che ne consegue è la "lombalgia", ovvero quel dolore che interessa la regione lombare della colonna. Il termine "lombosciatalgia" esprime invece una situazione più grave: il disco intervertebrale, ormai deteriorato, sporge (protrusione discale) o fuoriesce (ernia discale) dalla sua sede naturale comprimendo le radici del nervo sciatico. In questo caso il dolore interessa non solo la zona lombare, ma anche l'arto inferiore, fino a raggiungere il tallone o l'alluce o altre dita del piede.

*Quali possono essere le cause dei disturbi che lei ha elencato?*

Nel professionista lo scopo principale è quello di raggiungere la "prestazione", spesso tramite sedute di allenamento estreme, i dischi intervertebrali vengono quindi sottoposti ad elevate pressioni e ad usura senza le giuste pause di recupero: ecco perché una grande percentuale di atleti, anche di giovane età, soffre di dolori vertebrali.

*E, con particolare riferimento al tennis, cosa può dirci?*

Il tennis è stato sempre accusato della genesi di

*Continua l'interessante viaggio di Tennis Oggi attraverso le varie patologie che possono interessare uno sportivo. In questo percorso siamo accompagnati dal prof. Mario Morbidi, chirurgo ortopedico, docente presso l'Università La Sapienza I Facoltà di Medicina e Chirurgia Corso di Laurea in Fisioterapia ([www.mariomorbidi.com](http://www.mariomorbidi.com)). Il prof. Morbidi risponderà ai quesiti proposti dai lettori tramite la nostra redazione.*

paramorfismi di vario genere per il solo fatto di essere uno sport asimmetrico, ma in realtà non provoca più danni di qualsiasi altra disciplina sportiva. Infatti, poiché gli arti inferiori lavorano prevalentemente in semiflessione, avrà conseguenze posturali simili a quelle del calcio. Nel tennis, però, viene maggiormente valorizzato il lavoro in rotazione della colonna. I movimenti "estensione + rotazione" durante il servizio, e "flessione + rotazione" nel rovescio, sottopongono i dischi intervertebrali a pressioni elevate ed asimmetriche causandone una precoce degenerazione. A ciò si aggiungono gli spostamenti rapidi, gli arresti bruschi e le continue torsioni del busto. I movimenti del servizio e della schiacciata provocano l'accentuazione della lordosi lombare soprattutto per chi ha le spalle rigide e tende, quindi, ad inarcare maggiormente la schiena per effettuare un movimento ampio.

*Cosa consiglia per evitare gli inconvenienti alla colonna vertebrale?*

L'attività svolta correttamente migliora la forza e l'elasticità muscolare, accresce la resistenza ossea e rende più solida la colonna vertebrale. È quindi importante prevenire i disturbi "riscaldandosi" prima di scendere in campo, ricercando con opportuni esercizi una buona mobilità delle spalle e del tratto dorsale della colonna. Una buona prevenzione, per i giocatori non professionisti, è quella di scegliere campi da gioco soffici, possibilmente in terra battuta, evitando superfici rigide o sintetiche.