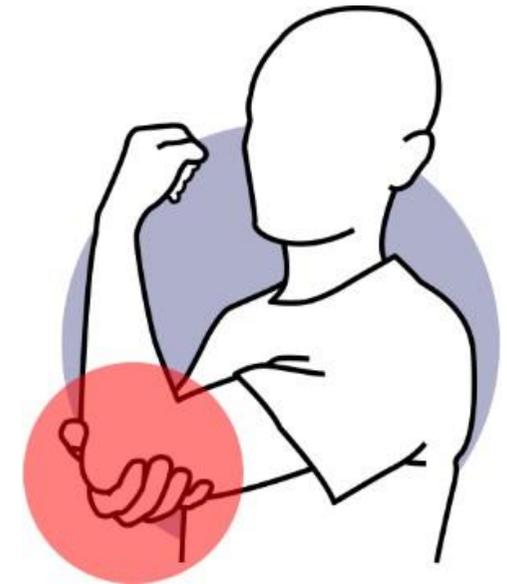


EPICONDILITE LATERALE

IL GOMITO DEL TENNISTA



Consigli pratici

A cura di

**S.C. RECUPERO E RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE OSPEDALIERA**

ASL Città di Torino

Direttore Dott. Edoardo Milano
Coordinatrice Dott.ssa Monica Pontarollo

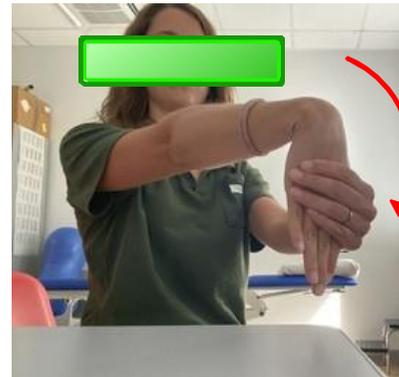
Redatto dai fisioterapisti
Dott. Andrea Marchesan
Dott.ssa Francesca Quarone

Utili possono essere gli esercizi di allungamento:



Prendere un bastone e ruotare il palmo della mano verso il basso.

Riportare il bastone in posizione neutra aiutandosi con l'altra mano.



Per allungare il muscolo estensore del polso destro posizionare il gomito disteso, palmo verso il basso e con la mano controlaterale portare il polso in flessione.

Mantenere la posizione per circa 30 secondi.

Altri trattamenti combinati possono essere la terapia manuale, la terapia strumentale (onde d'urto), l'utilizzo del KinesioTape



L'epicondilite laterale o gomito del tennista

L'epicondilite laterale è una tendinopatia dei muscoli estensori del gomito.

I pazienti presentano tipicamente dolore e sensibilità nella parte esterna del gomito che può diffondersi all'avambraccio in tutta l'area dei muscoli estensori.

I pazienti di solito avvertono fastidio durante la flessione passiva e l'estensione resistita del polso, nonché dolore durante la presa salda di oggetti.

Colpisce l'1-3% della popolazione tra i 35-45 anni.

Nella maggior parte dei casi la sintomatologia risolve spontaneamente ma sono frequenti le recidive.

LECAUSE

Una serie di fattori, tra cui una tecnica di colpo scorretta e un tipo di racchetta inadeguato, predispongono i tennisti allo sviluppo di tendinopatia al gomito.

Il servizio nel tennis è un ottimo esempio per comprendere l'importanza di una meccanica corretta.

Oltre la metà della forza generata per il servizio nel tennis dovrebbe provenire dalle anche e dal bacino; un uso eccessivo del polso per generare forza predispone al rischio di lesioni.

CONSIGLI DI GESTIONE

- Modifica dell'attività (riduzione o astensione dalle attività che provocano dolore)
- Eventuale utilizzo di un tutore o fascia compressiva
- Applicazione di ghiaccio sulla zona dell'epicondilo interessata dopo l'attività che provoca dolore
- Rivolgersi ad un medico per eventuale terapia farmacologica.



FISIOTERAPIA

I trattamenti fisioterapici che hanno mostrato maggior efficacia nella riduzione del dolore e nel miglioramento della funzionalità in questa patologia sono gli esercizi di rinforzo in eccentrica.

Ecco alcuni esempi:



Con un peso (0,5kg-1kg) portare la mano verso il basso lentamente e riportarlo in posizione neutra aiutandosi con l'altra mano.

