Dr. Italo Paolini
Medico chirurgo · Specialista in Anestesia e Rianimazione
Ecografia clinica · Terapia del dolore
Via Salaria 15 · 63096 Arquata del Tronto (AP)
Cell. **335 649 6206** · italopaolini.it

ARTICOLAZIONI E DOLORE · ESERCIZI

Esercizi per l'epicondilite (gomito del tennista)

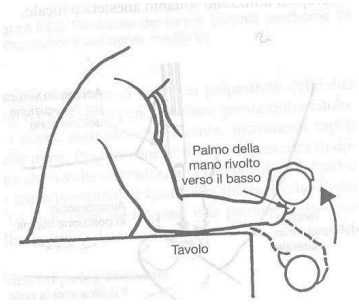
L'epicondilite è un'infiammazione dei tendini che si attaccano all'esterno del gomito. Questi esercizi rinforzano gradualmente i muscoli dell'avambraccio e aiutano il tendine a guarire. Vanno eseguiti con il braccio dolente.

1. Strizzare l'asciugamano

- Arrotoli un piccolo asciugamano e lo afferri con il braccio disteso.
- Lo strizzi con forza, **prima piegando il polso** per 10 secondi, **poi estendendolo** per 10 secondi.
- Lo faccia **due volte al giorno**. Ogni settimana aumenti di 5 secondi per direzione, fino a un massimo di **60 secondi** (dopo circa 11 settimane). Poi continui nel tempo.

È una contrazione **isometrica**: il muscolo lavora senza che l'articolazione si muova.

2. Esercizio con il peso



Flessione ed estensione del polso

Seduto al tavolo, avambraccio appoggiato e polso oltre il bordo, palmo verso il basso. Con un peso leggero in mano, alzi e abbassi lentamente il polso. 10 ripetizioni per 2 serie, con un minuto di pausa tra le serie.

3. Esercizio di pronazione



Rotazione dell'avambraccio

Gomito disteso: ruoti ritmicamente la mano e il polso verso l'interno.

Quando sospendere e chiamare il medico

Se il dolore aumenta in modo netto durante gli esercizi o nelle ore successive, se il gomito si gonfia o se compaiono formicolii alla mano.