

di Pierre Etienne Liechti*

Ho il «gomito del tennista»

EPICONDILITE Colpisce sportivi, casalinghe e chi lavora al computer

Si tratta di uno stato infiammatorio acuto o cronico dei muscoli e dei tendini che si attaccano al bordo esterno del gomito. Il dolore è localizzato in corrispondenza della prominenza ossea laterale al gomito detta epicondilo (fig. 1) (da cui il termine di epicondilita), e viene generalmente avvertito con la contrazione dei muscoli estensori del polso e delle dita (movimento di piegamento indietro del polso o apertura delle dita della mano) o dalla pressione diretta sul punto dolente. Come tutte le tendinopatie inserzionali (sofferenza dei tendini nel punto di attaccatura con l'osso), le cause sono rappresentate da movimenti ripetuti all'eccesso o eseguiti con troppa intensità.

L'epicondilita non deve essere considerata una patologia esclusivamente sportiva anche se si può presentare frequentemente nel tennista (per errata tecnica nel rovescio o nell'impugnatura della racchetta); vi sono molti casi di epicondilita fra le casalinghe, i musicisti, chi lavora molto con il mouse al computer, ecc.

CHE FARE

È evidente che prendere opportune precauzioni, come il riposo dai gesti che producono dolore, una corretta posizione nel lavoro o nel gesto atletico e l'utilizzo di un'adeguata attrezzatura (ergonomia), costituiscono il primo passo per prevenire e risolvere questo fastidioso problema.

Non attendere troppo tempo per evitare che la condizione diventi cronica, rivolgendosi a un medico o fisioterapista. Associati a interventi di tipo medico/fisioterapico, e su consiglio dello specialista, ecco che cosa potete fare per affrontare per conto vostro un'epicondilita:

- Riposo.
- Applicazioni di ghiaccio.
- Uso di fascia elastica specifica al di sotto del gomito.
- Esercizi specifici.

STRETCHING DI MUSCOLI ESTENSORI

Con il gomito esteso e il palmo rivolto verso il basso, flettete il polso con l'altra mano, mantenendo questa posizione per 20-30 secondi, ripetendo questo movimento 5-10 volte per 2-3 volte al giorno. Attenzione a non stirare il muscolo troppo vigorosamente procurandovi dolore. È importante che durante questo esercizio il gomito non si pieghi ma sia completamente esteso.

RAFFORZAMENTO DEI MUSCOLI ESTENSORI (figg. 2-3)

Stando seduti appoggiate l'avambraccio sulla vostra gamba o su un tavolo, con il polso libero di potersi muovere in basso e in alto; afferrate un peso da circa mezzo chilo (per esempio, una bottiglietta di acqua) e sollevate lentamente il polso verso l'alto, per ritornare nella posizione di partenza. Ripetete una decina di volte 3-5 volte al giorno. È possibile eseguire questo esercizio con un bastone al centro del quale avrete annodato una corda con un peso di mezzo-un chilo.

Stando in piedi, con le braccia distese, arrotolate e srotolate completamente la corda sul bastone 3-6 volte per 2-3 volte al giorno (fig. 4).

ESTENSIONE DELLE DITA (fig. 5)

Ponete un elastico intorno alle cinque dita. Aprite la mano 20 volte per 3 ripetizioni. Se l'elastico risultasse troppo morbido, aggiungetene un altro.

Attenzione: se questi esercizi dovessero aggravare i sintomi, consultate il vostro medico o fisioterapista per accertarvi della corretta esecuzione dei movimenti.



1



2



3



4



5

*Fisioterapista. E-mail: stefanolichti@yahoo.it - cell. 335/7033371