



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Borsite olecranica | Gomito | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL GONFIORE SULLA PUNTA DEL GOMITO

OK Il quadro riguarda l'infiammazione della borsa posta sulla punta del gomito: nella forma non infettiva si risolve in genere in poche settimane con la protezione della zona.

- La borsa è una piccola sacca che protegge la punta del gomito dagli attriti. Quando si irrita si riempie di liquido e appare il rigonfiamento tipico, spesso più impressionante che grave.
- La causa più comune è la pressione ripetuta o prolungata sul gomito: appoggiarsi alla scrivania, guidare con il gomito al finestrino, lavori svolti in appoggio.
- Il movimento del gomito è in genere conservato: la difficoltà a piegarlo dipende dall'ingombro del gonfiore, non da un blocco articolare.
- La distinzione fondamentale è tra forma non infettiva e forma infettiva: rossore marcato, calore, dolore intenso e febbre orientano verso l'infezione e richiedono valutazione medica rapida.
- La revisione sistematica sul trattamento della borsite olecranica sottolinea la necessità di distinguere la forma settica, che richiede drenaggio e terapia mirata, da quella non settica, gestibile in modo conservativo.¹

* GESTIONE QUOTIDIANA

- Eliminare la pressione sulla zona: non appoggiare il gomito su scrivanie, braccioli o finestrino, che è la misura singola più efficace.
- Usare una protezione imbottita se il lavoro richiede appoggio del gomito.
- Il ghiaccio nelle prime fasi può ridurre il gonfiore e il fastidio locale.
- Non tentare di svuotare la borsa autonomamente: il rischio di infezione è concreto.

* RECUPERO E PREVENZIONE

- Il gonfiore può ridursi lentamente e talvolta lascia un ispessimento residuo non doloroso, che non richiede trattamento.
- Mantenere il movimento completo del gomito durante il decorso evita la rigidità.
- Una recidiva è frequente se non si elimina la causa di pressione: la modifica dell'abitudine è la parte più importante.

ATTENZIONE Rossore marcato, calore, dolore intenso, febbre o strisce rosse che risalgono lungo il braccio indicano una possibile infezione: rivolgersi al medico senza attendere.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Flessione ed estensione attiva del gomito (10 ripetizioni, 3 volte al giorno): piegare e distendere completamente il gomito entro il limite comodo. Serve a mantenere l'escursione durante il decorso.



- Prono-supinazione dell'avambraccio (10 ripetizioni, 2 volte al giorno): gomito al fianco piegato a 90 gradi, ruotare il palmo verso l'alto e verso il basso lentamente.
- Presa con pallina morbida (3 serie da 15 ripetizioni, ogni giorno): stringere una pallina morbida per mantenere il tono dell'avambraccio durante il periodo di ridotta attività.

* SE IL DOLORE NON CAMBIA

- Questi consigli servono a farti muovere in sicurezza e a ridurre il ricorso ai farmaci, non a sostituire il trattamento.

ATTENZIONE Se dopo 5 giorni di applicazione costante il dolore è invariato o peggiorato, contattami per una rivalutazione: significa che il quadro richiede un intervento diretto.

Prenota una visita su WhatsApp

oppure Tel. 3200489973

* CONTATTA SUBITO, SENZA ASPETTARE

- Rossore marcato, calore e dolore intenso della zona
- Febbre o malessere generale
- Strisce rosse che risalgono lungo il braccio
- Ferita cutanea sulla punta del gomito associata al gonfiore
- Gonfiore comparso dopo un trauma con impossibilità di muovere il gomito

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Treatment of olecranon bursitis: a systematic review. Arch Orthop Trauma Surg. 2014.