



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Epicondylalgia laterale | Gomito | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL GOMITO DEL TENNISTA

OK Il quadro è di natura tendinea da sovraccarico dei muscoli estensori del polso: risponde al carico progressivo, con miglioramenti attesi nell'arco di alcuni mesi.

- Nonostante il nome, non è una vera infiammazione e nella maggior parte dei casi non c'entra il tennis: è un tendine che ha perso capacità di sopportare il carico richiesto dai gesti di presa e di estensione del polso.
- Il dolore compare afferrando oggetti, girando una chiave, stringendo la mano o sollevando una tazza: sono tutti gesti che richiedono agli estensori del polso di stabilizzare la presa.
- Il riposo completo riduce il dolore ma indebolisce il tendine: alla ripresa il problema si ripresenta. Il carico progressivo è ciò che modifica il decorso.
- L'esercizio dà risultati superiori agli interventi passivi, anche se gli effetti sono di entità contenuta: serve costanza e tempo, non una singola terapia risolutiva.¹

* GESTIRE I GESTI QUOTIDIANI

- Afferrare gli oggetti con il palmo rivolto verso l'alto invece che verso il basso: riduce sensibilmente il carico sul tendine.
- Ingrossare le impugnature di attrezzi e utensili con nastro o gommapiuma: una presa più larga richiede meno lavoro agli estensori.
- Ridurre temporaneamente i gesti ripetuti di presa forte, l'uso prolungato di attrezzi vibranti e il lavoro con il mouse senza appoggio dell'avambraccio.
- Il tutore da avambraccio può ridurre il dolore nelle attività, ma non sostituisce l'esercizio: è un aiuto temporaneo.

* IL PROGRAMMA DI CARICO

- Si parte dalle isometriche, che spesso riducono il dolore già durante l'esecuzione, per passare poi al lavoro eccentrico e concentrico con carico.
- Il criterio è quello di tutte le tendinopatie: fastidio fino a 5 su 10 durante l'esercizio, che deve rientrare entro il mattino successivo.
- I tempi realistici sono di 3-6 mesi. È una condizione in cui il miglioramento è lento e non lineare, con settimane di apparente stallo.
- L'infiltrazione di cortisone può dare sollievo rapido ma è associata a esiti peggiori nel lungo periodo: va discussa considerando questo aspetto.

ATTENZIONE Formicolii persistenti alle dita, perdita di forza nella presa o dolore che si estende lungo l'avambraccio fino alla mano orientano verso un coinvolgimento nervoso e vanno segnalati.

* ESERCIZI DA FARE A CASA



- Isometrica degli estensori del polso (5 tenute da 45 secondi, 2 volte al giorno): avambraccio appoggiato con il palmo verso il basso, spingere il dorso della mano contro la mano opposta senza muoversi. Intensità moderata.
- Estensione eccentrica del polso (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): con un peso leggero in mano e l'avambraccio appoggiato, sollevare il polso aiutandosi con l'altra mano e scendere lentamente in 3-4 secondi con la sola mano dolente.
- Presa con pallina morbida (3 serie da 15 ripetizioni, ogni giorno): stringere una pallina morbida mantenendo il gomito esteso. Serve a ricostruire la tolleranza della presa, che è il gesto più limitante.

* 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

- Formicolii persistenti o perdita di sensibilità alle dita
- Perdita di forza marcata e improvvisa nella presa
- Gonfiore, rossore e calore del gomito con febbre
- Dolore comparso dopo un trauma con impossibilità di estendere il gomito
- Dolore notturno continuo indipendente dall'attività

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Karanasios S, et al. Exercise interventions in lateral elbow tendinopathy have better outcomes than passive interventions, but the effects are small: a systematic review and meta-analysis of 2123 subjects in 30 trials. Br J Sports Med. 2021.