



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Sindrome del tunnel cubitale | Gomito | 02/08/2026

* COMPRENDERE IL FORMICOLIO A ANULARE E MIGNOLO

OK Nelle forme lievi e moderate il trattamento conservativo è la prima scelta e dà buoni risultati in molti casi; le forme con debolezza richiedono una valutazione specialistica.

- Il nervo ulnare passa dietro il gomito, nel solco sul lato interno, il punto dove senti la scossa quando sbatti il gomito. Qui può essere compresso o teso, soprattutto quando il gomito resta a lungo molto piegato o appoggiato.
- Compaiono formicolio e intorpidimento a anulare e mignolo e, a volte, dolore sul lato interno del gomito; nelle forme avanzate anche debolezza della presa e dei muscoli piccoli della mano.¹
- Nelle forme lievi e moderate il trattamento conservativo, con modifica delle posizioni, tutore notturno ed esercizi, è la prima scelta.²
- Il quadro va distinto da una compressione al polso, da una radicolopatia cervicale e da un conflitto nello stretto toracico, che hanno trattamenti diversi.¹

* RIDURRE LA COMPRESSIONE

- Evita di appoggiare a lungo il gomito su scrivanie o sul bracciolo dell'auto.
- Di notte evita di dormire con il gomito molto piegato: un cuscino o un tutore morbido che lo tenga a circa 45 gradi può aiutare.
- Evita le telefonate lunghe con il gomito piegato: usa auricolari o vivavoce.
- Controlla l'ergonomia: tastiera e mouse in modo che i gomiti restino poco piegati e senza appoggio duro.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si usano scorrimenti dolci del nervo ulnare, senza provocare formicolio prolungato.
- Si rinforzano i muscoli della mano e dell'avambraccio e si cura la mobilità di collo e spalla.
- Se i sintomi si riducono, gli esercizi diventano più impegnativi.
- Una nuova valutazione è utile se dopo alcune settimane non vedi miglioramenti o se compare debolezza.

ATTENZIONE Debolezza della presa o muscoli della mano che si assottigliano richiedono una valutazione specialistica senza attendere.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scorrimento del nervo ulnare (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): con il braccio sollevato di lato a 90 gradi, alterna piega e distensione del gomito lentamente, senza far comparire formicolio.
- Presa con palla morbida (3 serie da 10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): stringi una palla morbida con tutte le dita senza forzare e mantieni, poi rilascia lentamente.



- Retrazione delle scapole (3 serie da 10 tenute da 5 secondi, ogni giorno): seduto con la schiena dritta, avvicina le scapole portando le spalle indietro e in basso, senza inarcare la schiena.

* 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

- Debolezza della presa o dita ad artiglio
- Muscoli della mano che si assottigliano
- Formicolio in entrambe le mani
- Dolore al collo con irradiazione al braccio e debolezza
- Gonfiore, calore e arrossamento del gomito

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Staples JR, Calfee R. Cubital tunnel syndrome: current concepts. J Am Acad Orthop Surg. 2017;25(10):e215-24.
2. Svernlöv B, Larsson M, Rehn K, Adolfsson L. Conservative treatment of the cubital tunnel syndrome. J Hand Surg Eur Vol. 2009;34(2):201-7.