



CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

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

* COMPRENDERE IL DOLORE SUL LATO ESTERNO DELL'AVAMBRACCIO, SOTTO IL GOMITO

OK Il quadro è conservativo nella maggior parte dei casi: modifica dei gesti, mobilità del nervo ed esercizi gradualità; se non migliori, è utile una nuova valutazione.

- Il nervo radiale, nell'avambraccio, passa attraverso un canale formato dal muscolo supinatore. Una compressione in quel punto può dare dolore profondo sul lato esterno dell'avambraccio, qualche centimetro sotto il gomito.
- Il dolore è spesso confuso con la classica epicondilitis laterale; si distingue per la sede più bassa e per il peggioramento con le rotazioni ripetute dell'avambraccio e con l'estensione del dito medio contro resistenza.¹
- Nella forma dolorosa classica non c'è una perdita di forza evidente: se compare debolezza nell'estendere le dita, è un'altra condizione e va valutata subito.
- Il percorso è conservativo e comprende modifica dei gesti, mobilità del nervo ed esercizi gradualità per avambraccio e spalla.¹

* GESTIRE I GESTI

- Riduci i movimenti ripetuti di rotazione dell'avambraccio con il polso esteso, come avvitare, usare il cacciavite o certi gesti sportivi.
- Cambia impugnatura e posizione del polso: un polso in posizione neutra riduce la tensione.
- Evita di dormire con il gomito molto piegato e il polso in posizioni forzate.
- Fai pause brevi e regolari nelle attività ripetitive.

* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si usano esercizi dolci di scorrimento del nervo radiale, senza provocare formicolio.
- Si rinforzano gradualmente gli estensori del polso e si lavora su spalla e scapola per ridurre il carico sul gomito.
- Un fastidio fino a 3 su 10 è accettabile.
- I tempi vanno da settimane a mesi; se non migliori, è utile una rivalutazione.

ATTENZIONE Se non riesci più a stendere le dita o il pollice, o il polso cade, serve una visita medica urgente.

* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Scorrimento del nervo radiale (10 ripetizioni lente, 2 volte al giorno): in piedi con il braccio lungo il fianco, alterna piccoli movimenti di polso e di inclinazione del collo in direzioni opposte, senza provocare formicolio.
- Estensione del polso con peso leggero (fase in discesa) (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): avambraccio appoggiato sul tavolo, palmo in giù: solleva il polso con l'altra mano e abbassalo lentamente in 4 secondi con un peso leggero.
- Rematore con elastico (3 serie da 12 ripetizioni, a giorni alterni): seduto con un elastico ancorato davanti, tira i gomiti verso i fianchi avvicinando le scapole.



* 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

- Impossibilità di stendere le dita o il pollice, o polso che cade
- Dolore al collo con formicolio al braccio e perdita di forza
- Gonfiore, calore e arrossamento
- Dolore notturno continuo o a riposo
- Masse dolenti nell'avambraccio

* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Moradi A, Ebrahimzadeh MH, Jupiter JB. Radial tunnel syndrome, diagnostic and treatment dilemma. Arch Bone Jt Surg. 2015;3(3):156-62.