



## CONSIGLI PER LA VITA QUOTIDIANA

Tendinopatia del bicipite distale | Gomito | 02/08/2026

### \* COMPRENDERE IL DOLORE DAVANTI AL GOMITO NEI MOVIMENTI DI TIRATA

**OK Con una gestione dei carichi e un rinforzo progressivo il quadro migliora in genere in alcune settimane o pochi mesi; una rottura del tendine, invece, ha un percorso diverso.**

- Il bicipite si attacca al radio, vicino alla piega del gomito, con un tendine che lavora quando pieghi il gomito e giri il palmo verso l'alto. Il sovraccarico, per esempio con trazioni, sollevamento pesi o arrampicata, può irritarlo e dare dolore davanti al gomito.
- Il dolore compare con il piegamento e la rotazione del palmo in su contro resistenza e con carichi che tirano il peso verso di te.
- È importante distinguerlo da una rottura del tendine, che dà improvvisa perdita di forza e spesso un cambiamento visibile della forma del muscolo: se la si sospetta serve una valutazione rapida, perché il trattamento è diverso. <sup>1</sup>
- Come per altri tendini, il carico progressivo è alla base del recupero, con il dolore usato come guida. <sup>2</sup>

### \* GESTIRE IL CARICO

- Sospendi temporaneamente trazioni, curl pesanti e tirate con carichi elevati che scatenano dolore.
- Mantieni gli esercizi per il resto del corpo e il lavoro con presa leggera.
- Evita di sollevare pesi con il palmo in su e il gomito esteso al massimo.
- Il riposo completo non serve: continua a muovere il gomito nei limiti del dolore.

### \* IL PERCORSO DI RECUPERO

- Si parte da isometrici con il gomito a circa 90 gradi, anche con peso leggero, per ridurre il dolore.
- Poi si aumenta il carico con curl lenti, con fase di discesa controllata.
- Un fastidio fino a 3-4 su 10 che rientra entro il giorno dopo è accettabile.
- Il ritorno a trazioni e tirate pesanti è graduale; rinforzare spalla e scapola aiuta a distribuire meglio i carichi.

**ATTENZIONE Un dolore improvviso con schiocco e perdita di forza nel piegare il gomito durante uno sforzo richiede una valutazione rapida.**

### \* ESERCIZI DA FARE A CASA

- Isometrica di flessione del gomito a 90 gradi (5 tenute da 30 secondi, ogni giorno): seduto con il gomito a 90 gradi e il palmo verso l'alto sotto un tavolo, spingi verso l'alto contro il tavolo senza muoverti.
- Curl lento con manubrio leggero (3 serie da 10 ripetizioni, a giorni alterni): con il palmo verso l'alto, solleva il manubrio in 2 secondi e scendi in 4, controllando il movimento fino alla fine senza scattare.



- 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

- Dolore improvviso con schiocco e perdita di forza nel piegare il gomito
- Cambiamento visibile della forma del muscolo con livido esteso
- Gonfiore, calore e arrossamento con febbre
- Formicolio o perdita di forza alla mano
- Dolore notturno continuo

#### \* RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Miyamoto RG, Elser F, Millett PJ. Distal biceps tendon injuries. J Bone Joint Surg Am. 2010;92(11):2128-38.
2. Malliaras P, Barton CJ, Reeves ND, Langberg H. Achilles and patellar tendinopathy loading programmes: a systematic review comparing clinical outcomes and identifying potential mechanisms for effectiveness. Sports Med. 2013;43(4):267-86.