

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

PIANO CONSERVATIVO | PROGRESSIONE INDIVIDUALE

Paziente: _____

Braccio: DX / SX

Diagnosi: tendinopatia distale del tricipite brachiale (olecrano)

Frequenza: rinforzo 2-3 volte/settimana, con recupero tra sedute.

01 Gestione del dolore e attivazione

FASE INIZIALE

Obiettivo: mantenere mobilità del gomito e introdurre estensione tollerata.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Flesso-estensione attiva del gomito	2 x 10-15
Isometria estensione gomito a metà ROM	5 x 20-30 s
Estensione leggera con elastico	2-3 x 12
Retrazione scapolare controllata	3 x 12
Rotazioni spalla con elastico leggero	3 x 12
Presa leggera e mobilità polso	2 x 15

Limitare temporaneamente dip, piegamenti, spinte pesanti e appoggio diretto doloroso sull'olecrano.

02 Forza progressiva

FASE INTERMEDIA

Obiettivo: aumentare la capacità di carico del tricipite e la stabilità dell'arto superiore.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Push-down con elastico / cavo leggero	3 x 10-12
Estensione gomito lenta, carico leggero	3 x 10-12
Discesa eccentrica assistita	3 x 8-10
Push-up al muro / piano alto	3 x 8-12
Rematore leggero, presa neutra	3 x 10-12
Controllo scapolare con elastico	3 x 12-15

Aumentare il carico una variabile alla volta, mantenendo un movimento controllato senza peggioramento il giorno dopo.

SCHEDA DI LAVORO FISIOTERAPICO

PROGRESSIONE GUIDATA DALLA RISPOSTA CLINICA

03

Forza e gesti funzionali

FASE AVANZATA

Obiettivo: recuperare forza nelle spinte e nei gesti di lavoro o sport.

ESERCIZIO	DOSAGGIO
Push-down con resistenza crescente	3-4 x 6-8
Estensione gomito con manubrio/cavo	3 x 8-10
Push-up su piano via via più basso	3 x 8-10
Chest press / spinte leggere	3 x 8-10
Sollevamenti e appoggi specifici	Progressivi
Gesti sportivi, se pertinenti	Progressivi

Reintrodurre dip, spinte massimali o movimenti esplosivi solo dopo buona tolleranza al carico progressivo.

Monitoraggio ogni 1-2 settimane

VAS 0-10 durante le spinte e il giorno successivo; dolore all'olecrano, forza di estensione, tolleranza ai piegamenti e capacità di svolgere i compiti abituali.

Ridurre il carico se compaiono dolore crescente, gonfiore persistente o perdita di forza; rivalutare prima di avanzare.

Precauzioni e rivalutazione

Scheda per tendinopatia non operata dopo valutazione clinica. Una lesione parziale nota richiede dosi e limitazioni individuali; il programma non si applica alla riparazione chirurgica.

Dolore improvviso con schiocco, ecchimosi o gonfiore posteriore e netta difficoltà a estendere il gomito contro gravità: sospendere e richiedere valutazione ortopedica tempestiva.

AMBITO DI UTILIZZO

Schema conservativo orientativo. Le evidenze specifiche sono limitate: esercizi, dosi e tempi vanno personalizzati dal fisioterapista.

Data: _____ Fisioterapista: _____