

EPICONDILITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

INTRODUZIONE E STRETCHING

Programma di 6-12 settimane per il gomito del tennista (laterale) o del golfista (mediale), da adattare al lato dolente e alla valutazione clinica.

Gli allungamenti precedono il lavoro di forza. Il carico progredisce per ripetizioni e poi per peso, monitorando la risposta del tendine nelle 24 ore.

01 Stretching in estensione del polso

RIPETIZIONI

5 x 15 secondi

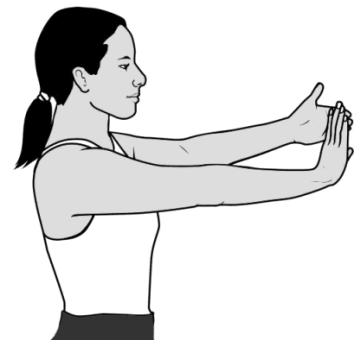
FREQUENZA

4 volte al giorno

ATTREZZI

Nessuno

- Braccio disteso, palmo in avanti; piegare il polso all'indietro.
- Con la mano opposta applicare lieve pressione sul palmo fino a sentire l'allungamento nella parte interna dell'avambraccio.



Attenzione: non bloccare il gomito.

02 Stretching in flessione del polso

RIPETIZIONI

5 x 15 secondi

FREQUENZA

4 volte al giorno

ATTREZZI

Nessuno

- Braccio disteso con palmo verso il basso; piegare il polso portando le dita verso il basso.
- Con la mano opposta accompagnare dolcemente la mano verso il corpo, sentendo l'allungamento nella parte esterna dell'avambraccio.



Attenzione: non bloccare il gomito.

EPICONDILITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

RINFORZO PROGRESSIVO DELL'AVAMBRACCIO

03

Estensione del polso

FREQUENZA

5-7 giorni / settimana

ATTREZZI

Manubrio leggero

Procedere in tre fasi. Iniziare senza peso; aumentare le ripetizioni fino a 30. Se 30 ripetizioni sono ben tollerate per 2 giorni consecutivi senza aumento del dolore, aumentare gradualmente il carico.

Fase 1 · Gomito a 90°, avambraccio appoggiato sul tavolo

All'inizio usare la mano opposta per aiutare la salita; abbassare il peso lentamente con il braccio da trattare.

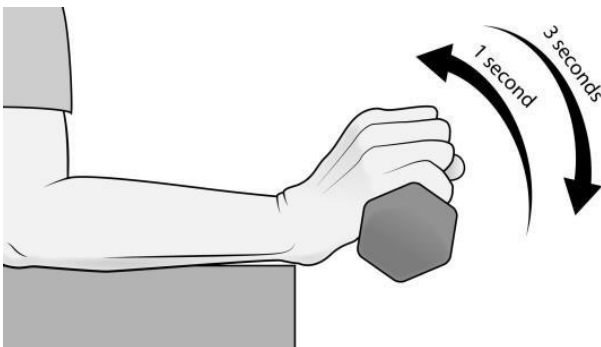
Fase 2 · Gomito leggermente esteso, avambraccio ancora appoggiato

Fase 3 · Gomito esteso, braccio non più sostenuto dal tavolo

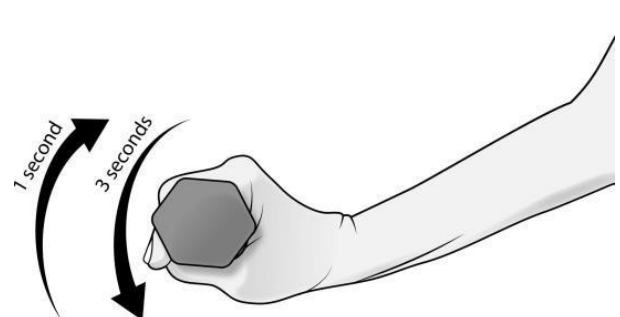
ESECUZIONE

Palmo rivolto verso il basso: sollevare il polso, mantenere 1 secondo, poi abbassarlo in circa 3 secondi. Nella fase dolorosa iniziale si può eseguire solo la discesa assistendo la salita con l'altra mano.

Fase 1



Fase 3



Controllo: movimento lento, senza lasciare cadere il peso e senza peggioramento persistente dei sintomi.

EPICONDILITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

RINFORZO PROGRESSIVO DELL'AVAMBRACCIO

04

Flessione del polso

FREQUENZA

5-7 giorni / settimana

ATTREZZI

Manubrio leggero

Procedere in tre fasi. Iniziare senza peso; aumentare le ripetizioni fino a 30. Se 30 ripetizioni sono ben tollerate per 2 giorni consecutivi senza aumento del dolore, aumentare gradualmente il carico.

Fase 1 · Gomito a 90°, avambraccio appoggiato sul tavolo

All'inizio usare la mano opposta per aiutare la salita; abbassare il peso lentamente con il braccio da trattare.

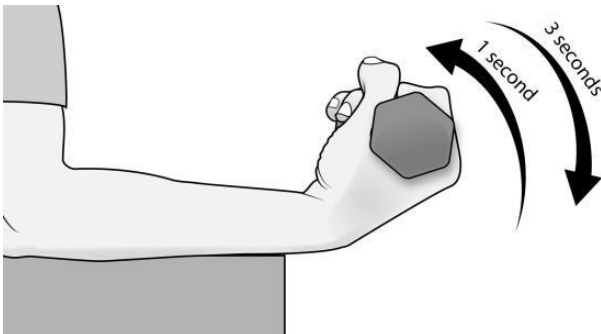
Fase 2 · Gomito leggermente esteso, avambraccio ancora appoggiato

Fase 3 · Gomito esteso, braccio non più sostenuto dal tavolo

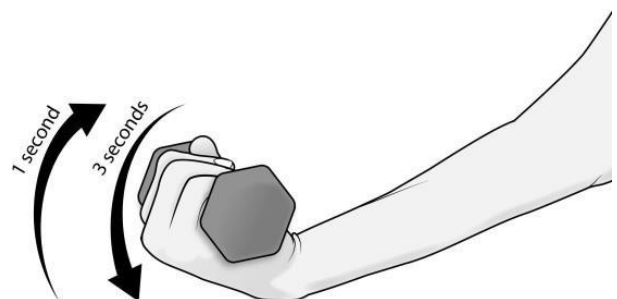
ESECUZIONE

Palmo rivolto verso l'alto: sollevare il polso, mantenere 1 secondo, poi abbassarlo in circa 3 secondi. Nella fase dolorosa iniziale si può eseguire solo la discesa assistendo la salita con l'altra mano.

Fase 1



Fase 3



Controllo: movimento lento, senza lasciare cadere il peso e senza peggioramento persistente dei sintomi.

EPICONDILITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

RINFORZO PROGRESSIVO DELL'AVAMBRACCIO

05

Supinazione e pronazione

FREQUENZA

5-7 giorni / settimana

ATTREZZI

Manubrio leggero

Procedere in tre fasi. Iniziare senza peso; aumentare le ripetizioni fino a 30. Se 30 ripetizioni sono ben tollerate per 2 giorni consecutivi senza aumento del dolore, aumentare gradualmente il carico.

Fase 1 - Gomito a 90°, avambraccio appoggiato sul tavolo

All'inizio usare la mano opposta per aiutare la salita; abbassare il peso lentamente con il braccio da trattare.

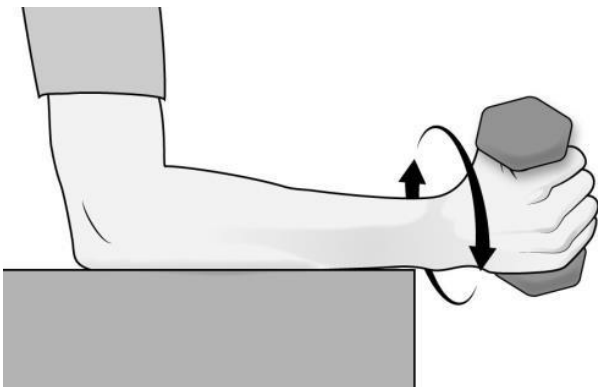
Fase 2 - Gomito leggermente esteso, avambraccio ancora appoggiato

Fase 3 - Gomito esteso, braccio non più sostenuto dal tavolo

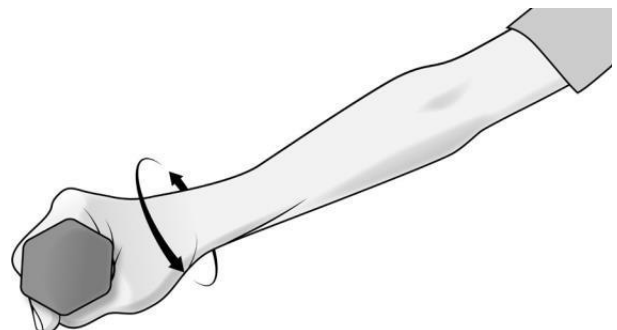
ESECUZIONE

Partire con il palmo di lato. Ruotare lentamente verso l'alto, tornare al centro, quindi ruotare lentamente verso il basso e tornare al centro: questo completa una ripetizione.

Fase 1



Fase 3



Controllo: movimento lento, senza lasciare cadere il peso e senza peggioramento persistente dei sintomi.

EPICONDILITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

PRESA E MUSCOLI DELLA MANO

Eseguire questi due esercizi dopo il rinforzo del polso e dell'avambraccio. La posizione di braccio e gomito segue la fase di rinforzo raggiunta.

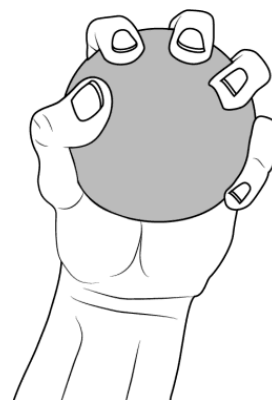
06 Compressione della palla antistress

RIPETIZIONI
10

FREQUENZA
5-7 giorni / settimana

ATTREZZI
Palla morbida

- Stringere la palla lentamente e rilasciare in modo controllato.
- Mantenere il gomito nella posizione prevista dalla fase di rinforzo in corso.



07 Allungamento delle dita

RIPETIZIONI
10

FREQUENZA
5-7 giorni / settimana

ATTREZZI
Elastico

- Mettere una fascia elastica intorno alle dita e aprire lentamente la mano contro la resistenza.
- Tornare alla posizione iniziale con controllo, senza movimenti bruschi.

