

EPITROCLEITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

INTRODUZIONE E STRETCHING DEI FLESSORI

Programma di 6-12 settimane per il dolore sul lato interno del gomito (epitrocleite o epicondilalgia mediale), da adattare alla valutazione clinica.

Il lavoro è rivolto soprattutto ai flessori del polso e ai pronatori dell'avambraccio. La progressione passa dall'allungamento al rinforzo lento, poi alla presa.

01

Stretching dei flessori del polso

RIPETIZIONI

5 x 15 secondi

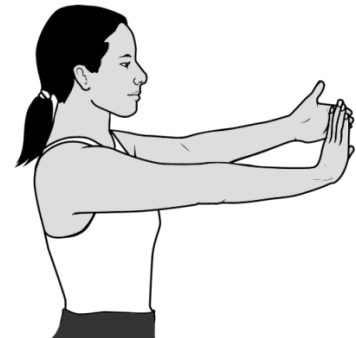
FREQUENZA

4 volte al giorno

ATTREZZI

Nessuno

- Distendere il braccio con il palmo in avanti e portare il polso all'indietro.
- Con la mano opposta applicare una lieve pressione sul palmo fino a percepire l'allungamento nella parte interna dell'avambraccio.



Attenzione: non bloccare il gomito.

Progressione del programma

1. Allungamento delicato. 2. Rinforzo di flessione e pronazione con carico crescente. 3. Presa e apertura delle dita dopo il rinforzo. Se i sintomi aumentano e restano elevati il giorno successivo, ridurre il carico.

RINFORZO PROGRESSIVO DELL'AVAMBRACCIO

02

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.

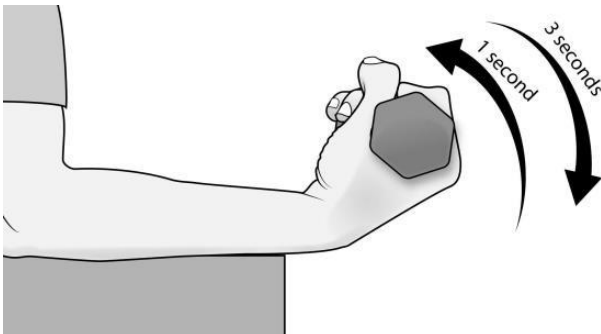
Fase 2 · Gomito leggermente esteso, avambraccio ancora appoggiato

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

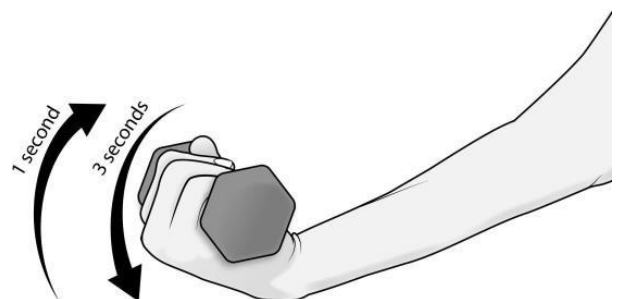
ESECUZIONE

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.

EPITROCLEITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

RINFORZO PROGRESSIVO DELL'AVAMBRACCIO

03

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.

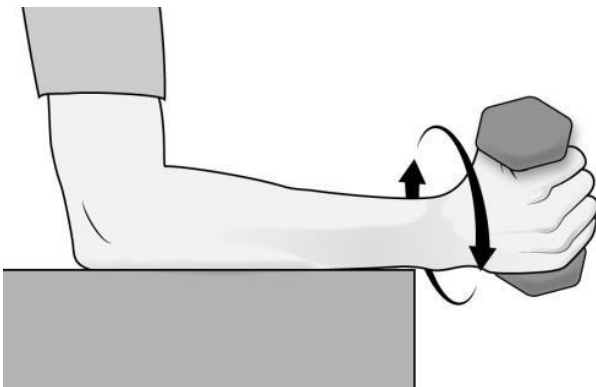
Fase 2 · Gomito leggermente esteso, avambraccio ancora appoggiato

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

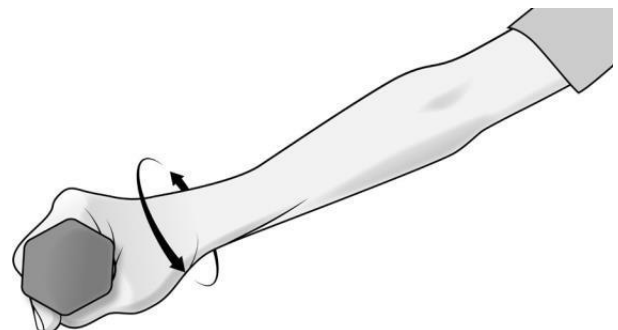
ESECUZIONE

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.

EPITROCLEITE | ESERCIZI TERAPEUTICI

PRESA E MUSCOLI DELLA MANO

Eseguire questi due esercizi dopo il rinforzo dei flessori e dei pronatori. La posizione di braccio e gomito segue la fase di rinforzo raggiunta.

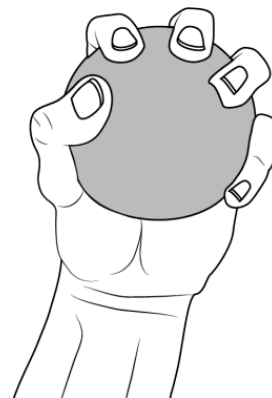
04 Compressione della palla antistress

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.



05 Apertura 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.

