

IL GOMITO DEL TENNISTA

che arriva anche se non giochi a tennis

Si chiama epicondilita ed è dovuta a un'inflammatione a carico di un ossicino. Colpisce sempre più donne e con l'età aumentano le recidive. I consigli per tenere a bada il dolore

CON LA CONSULENZA DI **GABRIELE AIMINI**, DOTTORE IN FISIOTERAPIA SPECIALISTA IN TERAPIA MANUALE, DIRETTORE DELLO STUDIO ALTALENA FISIOTERAPIA (MILANO)

Una volta era un disturbo maschile, conosciuto come “gomito del tennista”, ma oggi l'epicondilita - questo il nome scientifico - riguarda anche molte donne, che spesso non sono nemmeno appassionate di sport con la racchetta. Stiamo parlando di quel dolore intenso a livello del gomito che impedisce di usare il braccio in maniera naturale e che, nei casi più seri, determina una perdita di forza nella presa, obbligando il paziente ad assumere antidolorifici. Nella stragrande maggioranza dei casi, il dolore viene innescato da sforzi continui e dal sollevamento di carichi eccessivi: non a caso ne soffrono anche molte “neo nonne”, che si ritrovano a tenere in braccio in uno stato di costante tensione nipotini scatenati i quali talvolta le costringono a movimenti bruschi e innaturali. Sono a rischio anche le donne che, con l'avanzare dell'età, continuano a trasportare borse della spesa o ingom-



branti cartelle da lavoro, ma può soffrire di epicondilita anche chi lavora per lunghe ore al computer, sollecitando il braccio e il gomito con l'uso prolungato del mouse. Come si interviene per evitare che il disturbo si cronicizzi? I farmaci sono risolutivi? Serve

lo specialista? Abbiamo chiesto qualche indicazione mirata a Gabriele Aimini, dottore in fisioterapia specialista in terapia manuale, direttore dello studio Altalena Fisioterapia a Milano.

Cos'è l'epicondilita e perché è sempre più diffusa, anche fra le donne?

L'epicondilita è un'inflammatione a carico dell'epicondilo, una piccola porzione di osso che si trova nell'area esterna dell'articolazione del gomito. Spesso vi si associa è una tendinopatia che riguarda il tessuto muscolo-tendineo degli estensori del polso e delle dita, che in effetti si innestano proprio sull'epicondilo. Inizialmente la patologia è stata studiata come “malattia professionale” dei ten-

Non si tratta di un problema di cartilagini, ma il disturbo, soprattutto con il passare del tempo, appare più legato a disfunzioni e degenerazioni del tessuto muscolo tendineo del gomito

Quel cuscinetto che fa riposare il braccio mentre tu lavori

Quando l'epicondilita è dovuta a un utilizzo continuativo ed eccessivo del mouse, è consigliabile utilizzare dei supporti anatomici o dei cuscinetti che sostengano il braccio, in modo tale da minimizzare lo stress localizzato a livello del gomito, dell'avambraccio e della spalla. Esistono diverse tipologie di supporti, più o meno imbottiti, reperibili facilmente nei negozi di articoli sanitari o anche online.

nisti che, nello svolgimento della loro attività, tendono a sovraccaricare in modo eccessivo il braccio e il gomito. In realtà, si riscontrano casi di epicondilita in sportivi, musicisti, ma anche in chi lavora al videoterminale o utilizza in modo intensivo lo smartphone, sorreggendolo sempre con lo stesso braccio.

Qual è l'età più “critica” per la comparsa del disturbo?

A livello statistico, l'epicondilita insorge più comunemente fra i 30 e i 50 anni, colpendo in maniera abbastanza uniforme donne

e uomini. Con l'avanzare dell'età, tuttavia, aumentano le recidive, di certo anche a causa della progressiva modificazione della qualità dei tessuti articolari dovuta all'invecchiamento.

Va comunque precisato che l'epicondilita non è un problema di cartilagini, ma appare più legata a disfunzioni e degenerazioni del tessuto muscolo tendineo del gomito.

Che cosa può mandare in tilt l'articolazione del nostro gomito?

Il nostro corpo mal sopporta le posture e i movimenti monotoni e ripetuti, e questo vale a maggior ragione nelle persone “mature”: posizioni sbagliate e tensioni continue fanno sì che il tessuto a livello locale poco per volta modifichi le sue caratteristiche e diventi ipersensibile, anche alla palpazione locale. Se pensiamo a tutte le funzioni che svolge il gomito, in allungamento, in torsione, in piegamento e rotazione, è facile capire come possa essere stressato dagli stati di tensione continua e dal sollevamento di pesi, che generano una

scorretta attivazione muscolare anche nelle fasce superiori al gomito, con un progressivo affaticamento che si irradia alla spalla.

Ci sono altre zone del corpo che possono risentire di un'epicondilita non ben curata?

Nella valutazione di un'epicondilita, è importante verificare lo stato di salute di tutte le articolazioni collocate sullo stesso lato dell'arto sofferente. E dunque, oltre al gomito, occorre andare a vedere come stanno collo, spalla e polso. ➡





L'esercizio facile da fare ogni giorno

Gli esercizi che ti proponiamo vanno eseguiti ogni 2 ore durante l'orario di lavoro, con almeno 10 ripetizioni per braccio. Ti aiuteranno a conservare una corretta mobilità dell'arto superiore e di tutta la zona cervicale, garantendo un costante allenamento al tessuto muscolo-tendineo.

- In piedi o seduta alla scrivania, piega il braccio e posiziona la mano all'altezza dell'orecchio, inclinando leggermente la testa, come se la mano la sostenesse.
- Quindi, allunga il braccio all'esterno più che puoi, ruotando la mano come nella figura e, contemporaneamente, fletti la testa dall'altro lato. Poi ricomincia.

Magnesio e incenso: i rimedi per disinfiammare

Per ridurre il fastidio al gomito e recuperare mobilità, si deve disinfiammare l'articolazione e sciogliere le tensioni muscolari, che acuiscono la percezione del dolore. La natura ci viene in soccorso con due rimedi: il magnesio bisglicinato e la Boswellia serrata, che è poi la pianta dell'incenso. Il magnesio bisglicinato è un particolare sale di magnesio con una formulazione che l'organismo assimila bene e che svolge un'ottima azione decontratturante e rilassante livello muscolare, tendineo e osteoarticolare. Si prende in compresse, la sera, con un bicchiere d'acqua. Dopo colazione, la mattina, va invece assunta (a stomaco pieno) una capsula di estratto secco di Boswellia serrata: ottenuta dalla resina dell'incenso riduce

gli stati di tensione localizzati. I due rimedi si trovano anche già associati in integratori specifici, spesso arricchiti da L-triptofano (un amminoacido che regola il tono dell'umore e ci rende meno tesi e reattivi).



⇒ Quali sono i sintomi del disturbo?

Solitamente l'epicondilitis si manifesta con difficoltà a stendere il braccio (che in effetti sembra più corto dell'altro) e con un dolore che scende dalla parte laterale dell'avambraccio alla mano: questo però non esclude che, in concomitanza con il dolore al gomito, talora associato a gonfiore, possano comparire anche dei sintomi nelle zone più alte - per esempio a livello del rachide cervicale - che possono essere aggravati anche dalla presenza di artrosi e di piccole ernie.

Antidolorifici, riposo o movimento:

cosa è meglio fare?

Ridurre il dolore è importante per aiutare il paziente a rimettere progressivamente in movimento il gomito e prepararlo alla terapia fisioterapica. Nei casi più complessi, all'inizio può essere necessario un tutore che blocchi il gomito e, riducendo le sollecitazioni, eviti il peggioramento del dolore. In fase acuta, l'applicazione di ghiaccio può avere un buon effetto antalgico. Se si utilizzano antidolorifici, è meglio optare per prodotti naturali che abbiano un effetto antalgico ma anche decontratturante. Dopo un periodo di riposo, che può andare da 3 ai 15 giorni, è però importante avviare, con l'aiuto di uno specialista una terapia ad hoc per recuperare la mobilità articolare ed evitare che l'intero braccio perda potenza.

Esiste una terapia risolutiva?

Per curare le infiammazioni tendinee ed evitare le ricadute, bisogna prima di tutto rinforzare i muscoli con l'aiuto di un fisioterapista oppure eseguendo con costanza alcuni esercizi specifici (vedi box). Per ridurre il dolore, poi, possono essere efficaci le onde d'urto: favorendo la neo vascolarizzazione dei tessuti del gomito, contribuiscono a far riassorbire lo stato irritativo e accorciano i tempi di recupero.

Come fare prevenzione?

Non bisogna aspettare che il dolore diventi intenso e debilitante, ma occorre intervenire ai primi segnali di indolenzimento. Soprattutto a chi è molto sedentario, anche se non ha problemi, suggerisco di fare più volte al giorno tante piccole batterie di esercizi per mobilizzare l'arto, così da evitare l'insorgenza di epicondilitis e ridurre le contratture a carico di braccio, collo e spalla. ○