



Congregazione Suore Ancelle della Carità

Casa di Cura

“Domus Salutis”

Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale

Tel. 030 3709750-Fax 030 3709403

L'EPICONDILITE

Epicondilitis laterale risultata da infiammazione e microlesioni di fibre nei tendini estensori dell'avambraccio (Fig.1). I sintomi includono dolore all'epicondilo laterale del gomito, che può irradiarsi al braccio. La diagnosi viene posta mediante esame clinico con test di provocazione ed eventuale ecografia. Il dolore si presenta sulla superficie esterna del gomito ed assume caratteristiche da pulsante (nella fase acuta) a sordo ma costante nella fase cronica.



I fattori di rischio per l'insorgenza dell'epicondilitis possono essere inclusi sia in attività sportive che lavorative.

Sintomi e segni

Il dolore si verifica inizialmente nei tendini estensori dell'avambraccio e attorno al gomito laterale quando il polso è esteso contro la resistenza (per esempio, come utilizzare un cacciavite manuale o colpire un colpo di rovescio con una racchetta). Il dolore può estendersi dall'epicondilo laterale alla metà dell'avambraccio.

Trattamento

Riposo, ghiaccio, FANS, stretching degli estensori del polso.

Terapie fisiche di varia natura: laserterapia alta potenza, US, ionoforesi con FANS, onde d'urto

Infiltrazioni con cortisonico o altre molecole (recenti studi sul ricorso all'acido ialuronico)

Modificazione delle attività provocatrici

Più tardi, esercizi di rinforzo isometrico ed isotonic

FATTORI DI RISCHIO CORRELATI ALL'INSORGENZA DELL'EPICONDILITE

a) FATTORI LAVORATIVI

- Lavori fisicamente pesanti che richiedono ripetute flessioni/estensioni del polso ed ancor di più pronosupinazioni ripetitive dello stesso (avvitare, svitare, torcere).
- Il sollevamento o movimentazione ripetitiva di pesi,
- Mantenimento di posture prevalentemente statiche ma microtraumatiche (uso del mouse).
- L'esposizione a vibrazioni (autocarri, trattori, carrelli elevatori, martelli a percussione, scavatrici).

b) FATTORI DI RISCHIO LEGATI ALL'ATTIVITA' SPORTIVA ED ALL'INDIVIDUO

- Pratica di attività ripetitive e sollecitanti le strutture del gomito (vedi tennis).
- Fattori antropometrici: lassità legamentose.

c) CORREAZIONE ERGONOMICA DEI FATTORI DI RISCHIO

- Al domicilio: utilizzare utensili con prese aumentate di volume o con maggiore distribuzione del carico (ferro da stiro con impugnatura più larga, pentola con due manici anziché uno, ecc)
- Nello sport: cambiare tipo di presa nell'impugnatura della racchetta, cambiare tipo di presa
- Videoterminale: per chi lavora con il mouse posizionare il gomito a 90° di flessione, possibilmente con il gomito stesso appoggiato sul bracciolo della sedia mentre si lavora
- Attività manuali: cacciavite o martello con presa maggiorata, verificare atrezzi con impugnatura ergonomiche da alternarsi a quelli in uso.

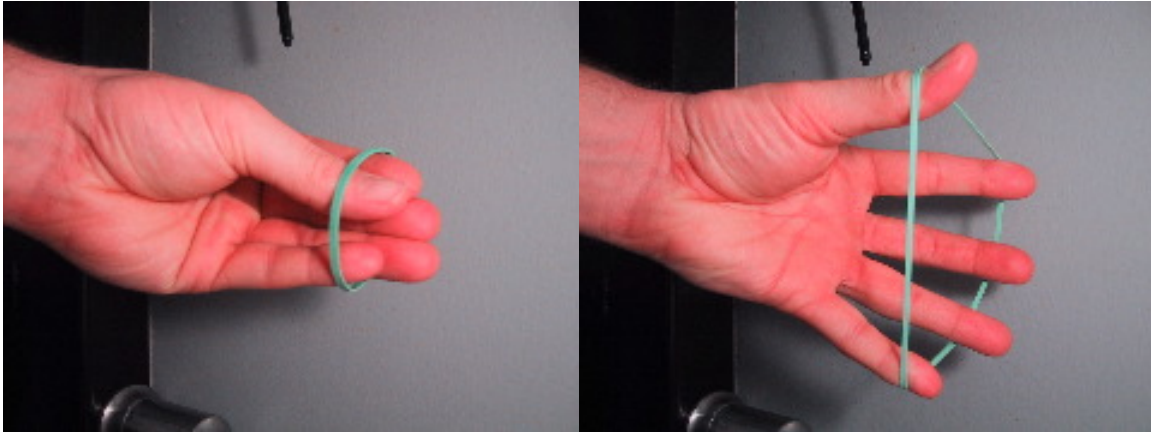
ESERCIZI DI AUTOTRATTAMENTO



Posizione di partenza

Braccio teso, da seduti o in stazione eretta, con la mano contro laterale afferrare le dita della mano del lato doloroso. Esercitare una progressiva trazione verso il basso e verso il torace sino ad avvertire una tensione (non dolore) nella zona laterale del gomito. Tenere la posizione per almeno 15-30sec e ripetere tale esercizio per 3-5 volte.

Ripetere la serie di esercizi anche 2-3 volte/die



Rinforzo isotonico degli estensori del polso

Applicare l'elastico (vedi figura) intorno alle dita del lato doloroso.
Aprire e chiudere le dita per 10 volte. Ripetere la serie almeno 3 volte.
NB: esercizio da utilizzarsi nella fase avanzata della riabilitazione.

Opuscolo ideato e creato da:

dr Luciano Bissolotti

Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione

Specialista in Medicina dello Sport

Aiuto Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale

Casa di Cura Domus Salutis

Brescia

**Email: luciano.bissolotti@ancelle.it
info@lucianobissolotti.eu**

Tel +39 030 3709750-751

Fax: +39 030 3709403

Brescia, 15/04/10