

Dr. Daniele Mozza

ORTHOPEDIC SURGEON

Specialista in Ortopedia e Traumatologia

Chirurgia protesi di anca e ginocchio

Traumatologia dello sport

Chirurgia del ginocchio

Medico della Nazionale di calcio U21



Programma di esercizi terapeutici per l'epicondilite (gomito del tennista / gomito del golfista)

Per garantire che questo programma di esercizi sia sicuro ed efficace per te, dovrebbe essere eseguito sotto la supervisione del tuo medico. Parla con il tuo medico o fisioterapista di quali esercizi ti aiuteranno meglio a raggiungere i tuoi obiettivi di riabilitazione.

Sia il gomito del tennista (epicondilite laterale) che il gomito del golfista (epicondilite mediale) sono condizioni dolorose causate da un uso eccessivo. Nel tempo, i muscoli e i tendini dell'avambraccio si danneggiano ripetendo gli stessi movimenti più e più volte. Questo porta a dolore e tumefazione intorno al gomito.

Scopo del programma

Esercizi specifici per allungare e rafforzare i muscoli attaccati al tendine infiammato aiuteranno il processo di guarigione. L'obiettivo iniziale di un programma di esercizi terapeutici è quello di promuovere la resistenza muscolare e migliorare la resistenza allo stress ripetitivo.

Seguire un programma di condizionamento ben strutturato ti aiuterà a tornare alle attività quotidiane, così come allo sport e ad altri passatempi ricreativi.

Durata del programma: Questo programma di esercizi per l'epicondilite deve essere continuato per 6-12 settimane, se non diversamente specificato dal medico o dal fisioterapista. Dopo il recupero, il medico o il fisioterapista possono istruirti su come continuare questi esercizi come programma di mantenimento per la protezione e la salute dei gomiti per tutta la vita.

Non ignorare il dolore: non dovresti sentire dolore durante un esercizio, tuttavia, un certo grado di disagio è normale. Parlate con il vostro medico o fisioterapista se avete dolore durante il completamento di questo programma.

Fai domande: se non sei sicuro di come eseguire un esercizio o con quale frequenza, contatta il tuo medico o fisioterapista.

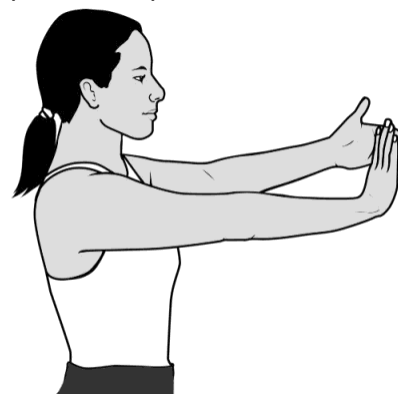
Programma di esercizi per l'epicondilite

ESERCIZI DI STRETCHING

1. Stretching in estensione del polso

Ripetizioni	Attrezzatura necessaria: Nessuna
5	
Giorni	
Da 5 a 7	

Istruzioni aggiuntive: questo allungamento dovrebbe essere fatto durante il giorno, soprattutto prima dell'attività. Dopo il recupero, questo allungamento dovrebbe essere incluso come parte di un riscaldamento per attività che comportano la presa, come il giardinaggio, il tennis e il golf.



Indicazioni step by step

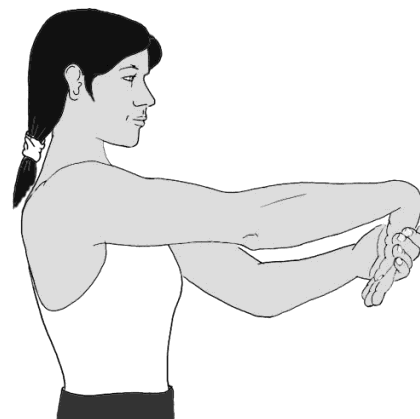
- Allunga il braccio e piega il polso all'indietro come se stessi segnalando a qualcuno di "fermarsi".
- Usa la mano opposta per applicare una leggera pressione sul palmo e tiralo verso di te finché non senti un allungamento all'interno dell'avambraccio.
- Mantieni l'allungamento per 15 secondi.
- Ripeti 5 volte, quindi esegui questo allungamento sull'altro braccio. Ripeti 4 volte al giorno

Allert Non bloccare il gomito.

2. Stretching in flessione del polso

Ripetizioni	Attrezzatura necessaria: Nessuna
5	
Giorni	
Da 5 a 7	

Istruzioni aggiuntive: questo allungamento dovrebbe essere fatto durante il giorno, soprattutto prima dell'attività. Dopo il recupero, questo allungamento dovrebbe essere incluso come parte di un riscaldamento per attività che comportano la presa, come il giardinaggio, il tennis e il golf.



Indicazioni step by step

- Allunga il braccio con il palmo rivolto verso il basso e piega il polso in modo che le dita puntino verso il basso.
- Tira delicatamente la mano verso il corpo finché non senti un allungamento all'esterno dell'avambraccio.
- Mantieni l'allungamento per 15 secondi.
- Ripeti 5 volte, quindi esegui questo allungamento sull'altro braccio.
- Ripeti 4 volte al giorno

Allert Non bloccare il gomito.

Programma di esercizi per l'epicondilitite

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

3. Estensione del polso (rafforzamento)

Ripetizioni
30
Giorni
Da 5 a 7

Attrezzatura necessaria: Pesi per manubri

Istruzioni aggiuntive: Questo esercizio deve essere eseguito in più fasi. Inizia ogni fase senza peso. Quando sei in grado di completare 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore, vai avanti nel programma aumentando il peso.

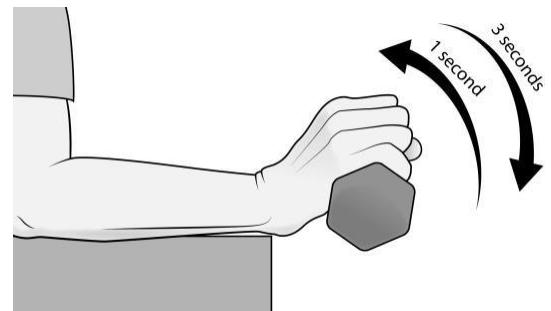
Fase 1: piega il gomito a 90 gradi e appoggia l'avambraccio su un tavolo con il polso posizionato sul bordo. All'inizio della riabilitazione per l'epicondilitite dolorosa, fare solo la parte di abbassamento di questo esercizio usando un manubrio leggero può aiutare a risolvere il dolore acuto prima di progredire a fare il movimento completo una volta che c'è meno dolore. Usa la mano opposta per spingere il polso verso l'alto il più possibile. Quindi, senza assistenza, abbassa lentamente il peso fino a quando il polso non è di nuovo flesso.

Fase 2: REstendi leggermente il gomito. Continua a sostenere il braccio sul tavolo.

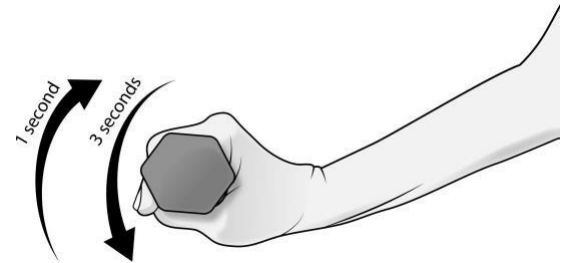
Fase 3: REstendere completamente il gomito e sollevare il braccio in modo che non sia più sostenuto dal tavolo.

Indicazioni step by step da seguire

- Con il palmo rivolto verso il basso, piega il polso verso l'alto il più possibile.
- Tenere premuto per 1 secondo, quindi abbassare lentamente 3 secondi.
- Inizia senza usare un peso e aumenta le ripetizioni fino a completarne 30.
- Quando riesci a eseguire 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore.
- Segui gli stessi passaggi precedenti per continuare ad aumentare le ripetizioni e



Stage 1 utilizzando 1 libbra di peso



Fase 3 con 1 libbra di pe

Allert Non lasciare che il peso tiri la mano verso il basso velocemente.

Programma di esercizi per l'epicondilite

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

4. Flessione del polso (rafforzamento)

Ripetizioni
30

Giorni
Da 5 a 7

Attrezzatura necessaria: Pesi per manubri

Istruzioni aggiuntive: Questo esercizio deve essere eseguito in più fasi. Inizia ogni fase senza peso. Quando sei in grado di completare 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore, vai avanti nel programma aumentando il peso.

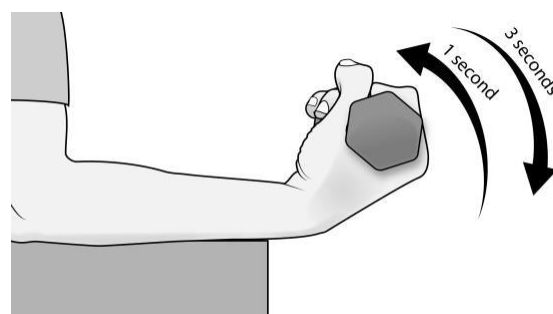
Fase 1: piega il gomito a 90 gradi e appoggia l'avambraccio su un tavolo con il polso posizionato sul bordo. All'inizio della riabilitazione per l'epicondilite mediale dolorosa, fare solo la parte di abbassamento di questo esercizio usando un manubrio leggero può aiutare a risolvere il dolore acuto prima di progredire a fare il movimento completo una volta che c'è meno dolore. Usa la mano opposta per spingere il polso verso l'alto il più possibile. Quindi, senza assistenza, abbassa lentamente il peso fino a quando il polso non è di nuovo flesso.

Fase 2: Estendi leggermente il gomito. Continua a sostenere il braccio sul tavolo.

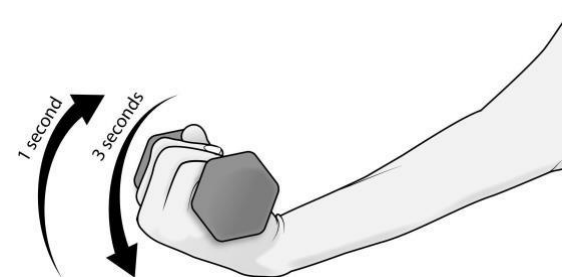
Fase 3: Estendi completamente il gomito e sollevare il braccio in modo che non sia più sostenuto dal tavolo.

Indicazioni step by step da seguire per ogni tappa

- Con il palmo rivolto verso l'alto, piega il polso verso l'alto il più possibile.
- Tenere per 1 secondo, quindi abbassare lentamente 3 secondi.
- Inizia senza usare un peso e aumenta le ripetizioni fino a completarne 30.
- Quando riesci a eseguire 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore, inizia a eseguire l'esercizio usando un peso maggiore.
- Segui gli stessi passaggi precedenti per continuare ad aumentare le ripetizioni e il peso



Stage 1 utilizzando 1 libbra di peso



Fase 3 con 1 libbra di peso

Allert

Non lasciare che il peso tiri la mano verso il basso troppo velocemente.

Programma di esercizi per l'epicondilite

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

5. Supinazione e pronazione dell'avambraccio (rafforzamento)

Ripetizioni
30
Giorni
Da 5 a 7

Attrezzatura necessaria: Pesi per manubri

Istruzioni aggiuntive: Questo esercizio deve essere eseguito in più fasi. Inizia ogni fase senza peso. Quando sei in grado di completare 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore, vai avanti nel programma aumentando il peso.

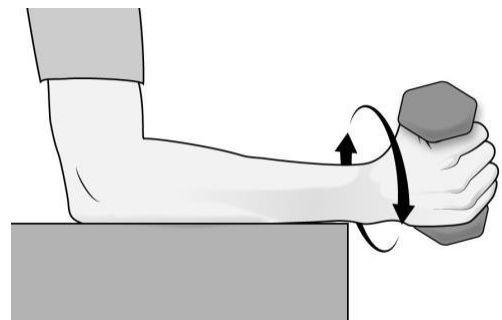
Fase 1: piega il gomito a 90 gradi e appoggia l'avambraccio su un tavolo con il polso posizionato sul bordo.

Fase 2: Estendi leggermente il gomito. Continua a sostenere il braccio sul tavolo.

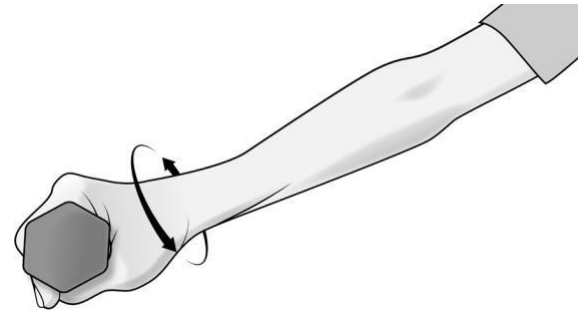
Fase 3: Estendere completamente il gomito e sollevare il braccio in modo che non sia più sostenuto dal tavolo.

Indicazioni step by step da seguire per ogni tappa

- Inizia con il palmo rivolto di lato. Gira lentamente il palmo rivolto verso l'alto.
- Tornare lentamente alla posizione iniziale, quindi ruotare lentamente il palmo verso il basso.
- Tornare lentamente alla posizione iniziale. Questo completa una ripetizione.
- Inizia senza usare un peso e aumenta le ripetizioni fino a completarne 30.
- Quando riesci a eseguire 30 ripetizioni per 2 giorni consecutivi senza aumentare il dolore, inizia a eseguire l'esercizio usando un peso maggiore.
- Segui gli stessi passaggi precedenti per continuare ad aumentare le ripetizioni e il peso.



Stage 1 utilizzando 1 libbra di peso



Fase 3 con 1 libbra di peso

Allert

Quando usi un manubrio, cerca di lasciare che il peso tiri l'avambraccio in entrambe le direzioni il più lontano possibile.

Programma di esercizi per l'epicondilitite

ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

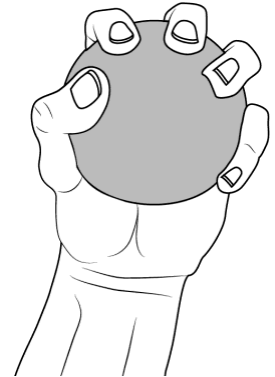
7. Compressione della palla antistress

Ripetizioni
10

Attrezzatura necessaria: Sfera antistress in gomma

Giorni
Da 5 a 7

Istruzioni aggiuntive: Questo esercizio deve essere eseguito dopo aver completato gli esercizi di rafforzamento in fasi di cui sopra. La posizione del braccio e del gomito per questo esercizio dovrebbe corrispondere alla fase che stai completando.



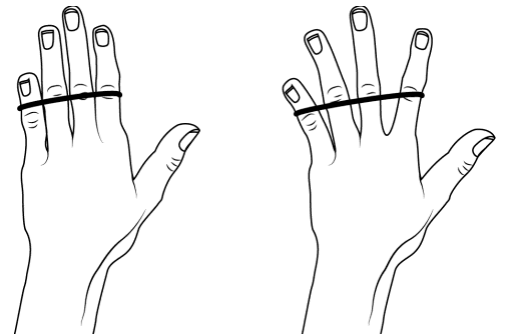
8. Allungamento delle dita

Ripetizioni
10

Attrezzatura necessaria: Fascia elastica

Giorni
Da 5 a 7

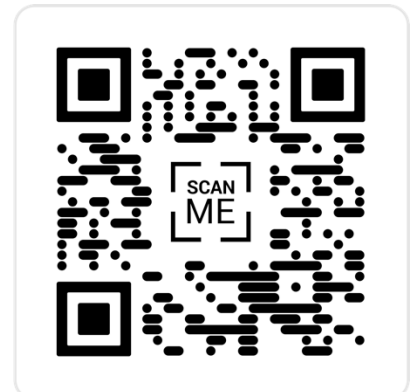
Istruzioni aggiuntive: Questo esercizio deve essere eseguito dopo aver completato la fase di cui sopra rafforzamento. La posizione del braccio e del gomito per questo esercizio deve corrispondere alla fase che si sta completando.



Dr. Daniele Mazza

ORTHOPEDIC SURGEON

Scannerizza il qr code per aver accesso a tutti i miei social



Tutti i miei social