

# EPICONDILITE

L'epicondilitite, in gergo il **gomito del tennista**, è l'infiammazione dell'inserzione dei muscoli estensori dell'avambraccio.



Nell'immagine viene evidenziata la precisa posizione dell'epicondilo da cui originano i muscoli estensori. E' proprio da questo punto che nasce l'infiammazione, associata a dolore, nel gomito del tennista.



Quello evidenziato è il test per la valutazione dell'epicondilitite. A braccio esteso viene richiesto al paziente di estendere il terzo dito contro la nostra resistenza, se ciò porta a dolore a livello dell'epicondilo del gomito il test è considerato positivo.

**ATTENZIONE:** non fatevi ingannare dal nome, questa patologia è facilmente riscontrabile in chi fa lavori pesanti e in chi lavora manualmente per lunghi periodi durante la giornata, oltre che nei tennisti.

I sintomi possono essere: gonfiore, dolore nelle attività manuali, dolore nell'estendere il braccio, dolore nello stringere gli oggetti con la mano.

In questi casi è molto importante la fase di disinflammazione con ghiaccio o se possibile tecar terapia, associata alla terapia manuale per miglioramento della mobilità del gomito e il

trattamento a livello dei muscoli estensori che risultano spesso rigidi e dolenti, oltre all'apposizione di kinesio tape in modo consono.

Le tempistiche di guarigione variano in base alla fase infiammatoria in atto, ma in questi casi il mio consiglio è quello di affidarsi a un terapeuta appena si iniziano a far sentire i primi sintomi, prima si inizia a curare prima si guarisce e si evita la fase cronica molto più lunga e complessa da curare.

BUONA FISIOTERAPIA A TUTTI!



Cristiano Zanini