

EPICONDILITE

EPICONDILITE

Comunemente definita gomito del tennista, l'epicondilita è un'infiammazione dei muscoli estensori del polso che hanno origine sull'epicondilo laterale del gomito. Il dolore può interessare anche i muscoli rotatori della mano e flessori dell'avambraccio sul braccio. La causa spesso è legata a microtraumi ripetuti o a sovraccarico nella zona del gomito: ciò provoca fibrosi e microrotture dei tessuti interessati. La maggior parte dei pazienti con epicondilita è compresa fra i 30 e i 55 anni e molti hanno muscoli ipotonici.



I sintomi:

I sintomi dell'epicondilite sono caratterizzati da un dolore spontaneo localizzato nella porzione laterale del gomito. Il dolore si irradia al braccio e all'avambraccio fino alla mano ed è aggravato, oltre che da lievi traumi, da ogni tentativo di estensione del polso contro resistenza, come sollevare

oggetti, usare un pennello, una spazzola o semplicemente schiacciare i tasti del mouse.

Cura e terapia:

Per la cura dell'epicondilite, oltre alla prescrizione da parte del medico di farmaci antinfiammatori, oggi la terapia fisica propone diverse strategie:

Laserterapia: molto utile in fase acuta per la riduzione di dolore e infiammazione.

Tecarterapia: per il trattamento della porzione tendinea e per la sua azione miorilassante sulla muscolatura.

Onde d'urto: per il trattamento localizzato dell'inserzione tendinea soprattutto in caso di calcificazione