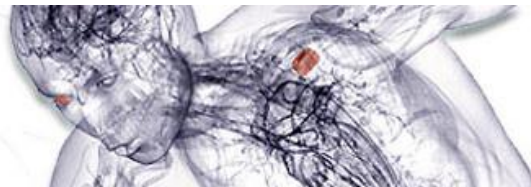


Traumatologia dello sport

Kirk Kilgour



Trattamento delle Tendinopatie del Gomito Esercizio Terapeutico

Traumatologia dello sport "Kirk Kilgour"
www.traumatologiadellosport.com

Ospedale Sant'Andrea
Via di Grottarossa 1035, Roma
+39 0633775344

Casa di cura Sanatrix
Via di Trasone 61, Roma
+39 06.86320409 - 06.86321981

Clinica Madonna della Fiducia
Via Alfredo Baccarini 54, Roma
+39 06.78850005 - 06.78462812

Protocollo di Stretching per epicondilite

Gli esercizi di stretching dell'unità mio-tendinea hanno la funzione di mantenere la fisiologica lunghezza dei gruppi muscolari interessati, permettendo una piena escursione articolare ed il recupero del giusto equilibrio tra muscoli agonisti ed antagonisti.

L'allungamento deve essere mantenuto alla *massima tensione possibile, senza dolore*, per 10-15 secondi e ripetuto 5-10 volte per 2-3 serie nell'arco della giornata.

Riassumendo: 2-3 serie da 5-10 ripetizioni di 10-15 secondi

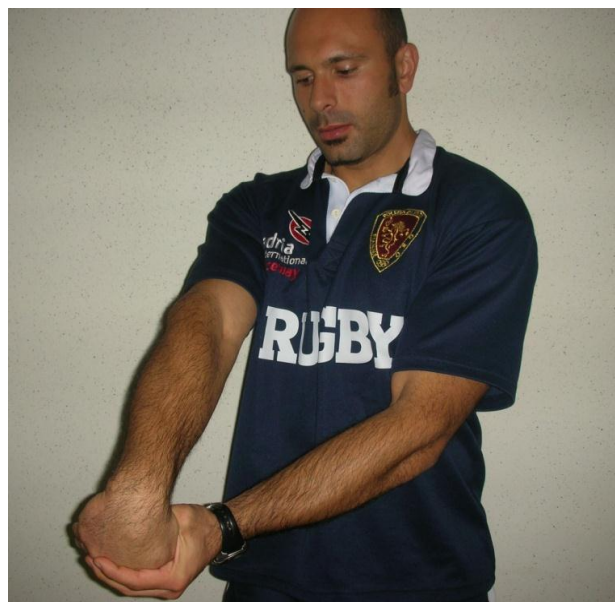
Esercizio 1

Esercizi di stretching dei muscoli flessori (fig 1) ed estensori (fig 2) del polso.

Fig 1



Fig 2



Esercizio 2

Paziente in posizione supina. Mantenere l'arto superiore con il gomito esteso al di fuori del lettino, con il palmo della mano rivolto verso il pavimento; estendere il polso e le prime 3 dita (fig 1). Successivamente ruotare il capo dalla parte opposta al braccio esteso (fig 2). Mantenere entrambe le posizioni per 10-15 secondi.

Fig. 1



Fig. 2



Esercizio 3

Paziente in piedi. Gomito esteso con palmo delle mani sul tavolo di lavoro (fig 1). Mantenere la posizione per 10-15 secondi.

Fig. 3



Potenziamento eccentrico dei muscoli estensori del polso

La contrazione di tipo eccentrico è un particolare tipo di attivazione muscolare durante il quale il muscolo produce forza anziché accorciandosi (lavoro concentrico), allungandosi (lavoro eccentrico).

L'esercizio deve essere eseguito giornalmente per 12 settimane compiendo 3 serie da 10 ripetizioni.

Esercizio

Palmo della mano rivolto verso il basso, gomito appoggiato sul tavolo di lavoro. Partendo da una posizione iniziale di estensione del polso mantenuta per 5 sec (fig 1) flettere il polso verso il basso (fig 2) e mantenere posizione per 5 secondi. Successivamente riportare il polso in estensione (sollevando l'elastico) con l'aiuto della mano controlaterale (fig 3).

Fig. 1 Posizione iniziale



Fig. 2 Posizione finale



Fig. 3 Ritorno alla posizione iniziale



Potenziamento con esercizi di contrazione concentrica dei muscoli estensori del polso

Dopo 3 settimane di potenziamento eccentrico bisogna integrare gli esercizi precedentemente descritti con un programma di esercizi in contrazione concentrica, da eseguire per 10 settimane consecutive.

Esercizio 1

Piegare il gomito a 90°; avambraccio appoggiato su un piano con la mano fuori dal bordo. Palmo della mano rivolto verso il basso. Tenendo un peso da 500 grammi, estendere il polso e mantenere la posizione per 5 secondi (Fig. 1); quindi eseguire la flessione del polso verso il basso e mantenere la posizione per 5 secondi (Fig. 2). Quindi ritornare alla posizione di partenza.

Eseguire tutto l'esercizio per 3 serie da 10 ripetizioni.

Fig. 1



Fig. 2



Esercizio 2

Ripetere l'esercizio precedente mantenendo il gomito esteso.

Tenendo un peso da 500 grammi, estendere il polso e mantenere la posizione per 5 secondi (Fig. 1); quindi eseguire la flessione del polso verso il basso e mantenere la posizione per 5 secondi (Fig. 2). Quindi ritornare alla posizione di partenza.

Fig 1



Fig 2

