

# IL GOMITO DEL TENNISTA: CHI POTREBBE SOFFRIRNE?

**Cos'è l'epicondilitite, perché ne soffre anche chi non gioca a tennis e come si interviene**



▲ **Dott. Giorgio Mottini**  
Fondatore e formatore  
di Eukinetica  
star bene lavorando  
[www.eukinetica.it](http://www.eukinetica.it)

Sicuramente avrete sentito l'espressione "gomito del tennista" detta da qualcuno che probabilmente aveva un gran male al gomito. Ma di cosa si tratta? Potrebbe riguardare anche chi non gioca a tennis? Facciamo un po' di chiarezza su questo disturbo.

Il gomito del tennista - **scientificamente chiamato epicondilitite** - è un'inflammatione dei tendini dei muscoli che si inseriscono nel gomito, in dettaglio sull'epicondilo laterale, che insorge spesso in soggetti sportivi ed è tipica dei giocatori di tennis (da qui il nome di gomito del tennista). Le cause di questa tendinite possono dipendere dai movimenti ripetitivi sportivi o lavorativi con successiva infiammazione dell'inserzione tendinea di questi muscoli al gomito.

Questo significa che più i muscoli che partecipano al movimento di flessione-estensione del gomito **sviluppano forza accorciandosi** (come nel gesto atletico del tennista) e più i tendini di questi muscoli si mettono in tensione, infiammandosi ad un certo punto per il troppo lavoro. Il dolore localizzato che subentra dove questi tendini si attaccano all'osso sul lato esterno del gomito o lungo i muscoli dell'avambraccio, è un segnale che il corpo ci invia per dire al gomito di fermarsi.

L'epicondilitite, quindi, potrebbe verificarsi in tutte quelle **situazioni lavorative** in cui i muscoli che governano il movimento del gomito lavorano molto compiendo sforzi intensi e/o ripetitivi, come avviene per esempio per gli operai che lavorano in linee di produzione o in cantieri edili.

**Anche quando le braccia rimangono per molto tempo nella stessa posizione**, si crea un accorciamento muscolare costante con conseguente possibile infiammazione tendinea. Questo potrebbe accadere invece ai pianisti, ai chirurghi, agli scrittori, o a chi passa molte ore al pc utilizzando la tastiera e il mouse.

## Cosa fare se si soffre del gomito del tennista?

Dal momento che il problema deriva in ogni caso da muscoli troppo corti, il solo riposo o l'uso di farmaci antinfiammatori non possono bastare per ripristinare un equilibrio duraturo a livello muscolare. Occorre dunque riallungare con appropriati esercizi la muscolatura che con il tempo si è accorciata, ripetendoli preventivamente dopo il lavoro anche quando il dolore non ci sarà più.

## Qui di seguito due esercizi efficaci.

Cercate di mantenere queste posizioni per almeno 90 secondi, respirando in maniera rilassata e ascoltando come va il dolore prima e dopo gli esercizi.

## ARTI SUPERIORI



30  
secondi  
per lato

Appoggiate il palmo della mano alla parete distendendo il gomito e flettendo il collo dal lato opposto.



## ARTI SUPERIORI

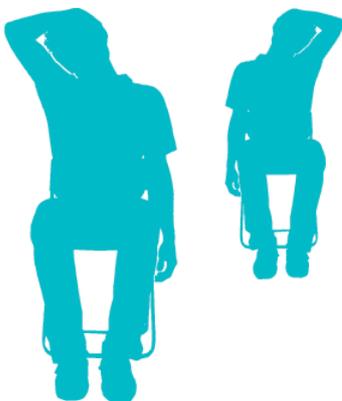


MANTIENI  
LA POSIZIONE  
PER 1 MINUTO



Allunga le braccia tese in direzione opposta senza alzare le spalle.  
Variante: posiziona le mani ad "alt".

## ZONA CERVICALE



MANTIENI  
LA POSIZIONE  
30 SECONDI  
PER LATO



Poggia la mano sull'orecchio senza tirare.  
Variante: allunga il braccio teso con  
mano aperta verso il basso.