

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE DA EPICONDILITE

Il paziente con **epicondilite** deve evitare attività ripetute con il polso flesso e deviato ulnarmente. Può essere utile adattare alcune attività e fornire adeguati periodi di riposo e di recupero durante compiti prolungati e ripetitivi come segue:

- Versare l'acqua ruotando la bottiglia con la rotazione della spalla anziché ruotare il polso, o fornendo supporto alla bottiglia con la mano non interessata
- Evitare attività come scavare con una cazzuola, agitare le mani a lungo o giocare a tennis con una racchetta troppo pesante

*Nel caso il paziente è un appassionato giocatore di tennis o golf, dovrebbe cercare una consulenza professionale per un'analisi del movimento del proprio **swing** e per eventuali modifiche dell'attrezzatura.*

Alcune modifiche **sul posto di lavoro** ad ergonomiche possono essere apportate per ridurre al minimo le attività lavorative che richiedono posture scomode del polso, sforzi energici e movimenti ripetitivi come ad esempio:

- Utilizzare una tastiera per computer con una pendenza verso il basso per ridurre l'estensione del polso e l'affaticamento dei muscoli dell'avambraccio
- Fare una pausa ogni 30 min dalla digitalizzazione prolungata può aiutare i muscoli dell'avambraccio a recuperare dall'attività prolungata
- Durante l'uso del tablet a letto, l'utilizzo della tastiera separata si è

rivelato migliore rispetto alla tastiera estesa.

Il paziente può eseguire un **automassaggio** da seduto posizionando l'avambraccio sul bracciolo di una sedia o su un tavolo con il palmo rivolto verso il basso. Con le dita del braccio che non fa male si cerca il punto più sensibile sull'avambraccio affetto e si applica una **leggera pressione** (non superiore a 4/10 di dolore) per circa 15-30 secondi finché il dolore non si riduce. Questo metodo può essere ripetuto 5 volte per più volte al giorno (**figura 1**).



Figura 1

Il paziente può eseguire pure **l'allungamento** dei muscoli estensori del polso. Il braccio deve essere posizionato con il gomito completamente esteso, il palmo della mano rivolto verso il basso e il polso flesso (**figura 2**). La stessa procedura può essere eseguita con il gomito flesso (**figura 3**). L'allungamento deve essere eseguito delicatamente e nel rispetto della propria sensazione di dolore.



Figura 2

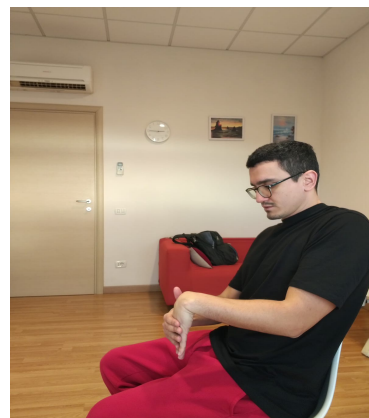


Figura 3

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

