

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE DA EPITROCLEITE

Il paziente con **epitrocleite** dovrebbe frequentemente rilassare i muscoli flessori delle dita e del polso durante azioni che richiedono una presa prolungata come tenere un bastone da sci, un volante, sollevare pesi o arrampicarsi. Il rilassamento è ottenuto scuotendo le mani con le braccia pendenti lateralmente al corpo.

Alcune **strategie utili** per evitare che vengano sovraccaricati i muscoli dell'avambraccio sono:

- Afferrare i pesi con il palmo della mano verso il basso
- Allungare frequentemente i muscoli flessori (**Fig. 4**)
- Afferrare i lati del volante nella posizione alle 9 e alle 3 di un orologio
- Mentre si è seduti su una poltrona o su una sedia, non lasciare i gomiti e i polsi penzolare alle estremità della seduta ma appoggiare gli avambracci sui braccioli.

Se il paziente **rema su una barca** dovrebbe aprire completamente le dita sul colpo d ritorno mentre tiene il remo tra il pollice e il palmo per alleviare la tensione e allungare i muscoli flessori.

Per coloro che **giocano a tennis o a padel**, il polso deve essere tenuto in posizione neutra o leggermente “inclinata” e non deve consentire alla testa della racchetta di inclinarsi verso il basso (**Fig. 1**).

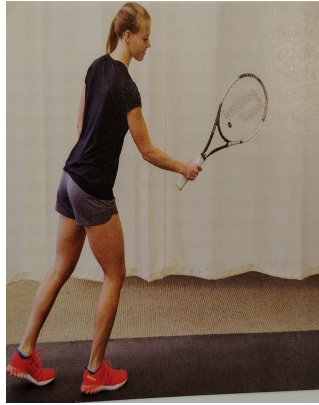


FIGURA 1

Gli individui che **lavorano al computer** dovrebbero fare pause frequenti, specialmente con il lavoro prolungato del mouse o del touchscreen poiché queste attività mantengono i muscoli flessori del polso in una posizione accorciata. Le pause frequenti prevengono il sovraccarico e quindi il dolore da epitrocleite.

L'auto-trattamento dei muscoli flessori del polso viene eseguito in una posizione seduta posizionando l'avambraccio con il palmo della mano rivolto verso l'alto e usando una pressione manuale (**Fig. 2**). E' opportuno identificare il punto dell'avambraccio che fa male e applicare una leggera pressione con le dita (non più di 4/10 di dolore) e mantenere la pressione per circa 15-30 secondi, o fino a quando il dolore si riduce. Questa tecnica può essere ripetuta per cinque volte, più volte al giorno.



FIGURA 2

Le **tecniche di auto-allungamento** dei muscoli flessori del polso vengono eseguite con il gomito esteso e piegato e il palmo rivolto verso l'alto. Il paziente afferra l'avambraccio sopra il polso e porta delicatamente l'avambraccio in supinazione (palmo in su) (**Fig 3**). Un'altra tecnica è quella di estendere il gomito e con l'altra mano spingere il polso verso il basso in estensione con una pressione sulle dita della mano (**Fig 4**). Questa tecnica può essere eseguita anche un dito alla volta.



FIGURA 3

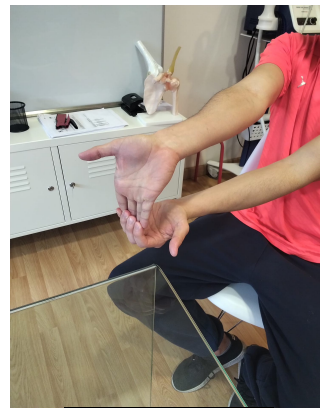


FIGURA 4

Questi auto-allungamenti dovrebbero essere eseguiti delicatamente e l'attenzione alla riproduzione del dolore rispetto all'allungamento è fondamentale. Questi allungamenti non dovrebbero essere dolorosi, ne dovrebbero causare formicolio o intorpidimento della mano e dell'avambraccio.

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

