

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE AL MUSCOLO BICIPITE BRACHIALE

Il paziente con **dolore al muscolo bicipite brachiale** dovrebbe evitare movimenti prolungati, abituali o ripetitivi che sovraccaricano il muscolo bicipite brachiale **evitando di trasportare oggetti pesanti** come borse della spesa o una valigetta con il gomito completamente raddrizzato o leggermente piegato.

Sarà importante anche **evitare di sollevare e trasportare oggetti con l'avambraccio supinato**. Per fare queste azioni dovrà essere posizionato l'avambraccio in posizione neutra con il pollice verso l'alto (**Figura 1**) o pronando l'avambraccio ruotando il palmo della mano verso il basso (**Figura 2**). In questo modo, durante il sollevamento, trasferirà parte del carico dal muscolo bicipite brachiale ad altri muscoli accessori che assisteranno il bicipite in questa funzione.



FIGURA 1



FIGURA 2

E' importante **evitare di dormire con il gomito estremamente flesso** posizionando un piccolo cuscino nell'incavo del gomito o avvolgendo un piccolo asciugamano attorno al gomito per evitare di piegare il gomito oltre i 90° (**Figura 3**). Questa semplice tecnica previene l'accorciamento prolungato del muscolo durante il sonno.



FIGURA 3

Per il rilascio muscolare possono essere utilizzate tecniche di **auto-massaggio** utilizzando una presa a pinza (**Figura 4**). La pressione deve risultare dolorosa ma sopportabile e può essere applicata per periodi di almeno 15 secondi di durata.

Dopo l'auto-massaggio sarà importante eseguire **l'auto-allungamento** di entrambi i capi muscolari del muscolo bicipite brachiale. Tale tecnica prevede di pronare l'avambraccio per agganciare le dita, con il pollice in giù, allo stipite della porta. Con la mano leggermente al di sotto del livello della spalla, ruotare il busto lontano dal braccio applicando una leggera trazione al gomito (**Figura 5**). Rimbalzare e oscillare dovrebbe essere evitato per ottenere un allungamento passivo e costante del muscolo. L'espirazione lenta durante l'allungamento aumenta il rilassamento e migliora il rilascio muscolare.



FIGURA 4



FIGURA 5

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

