

La domanda - Ma che cos'è davvero il gomito del tennista?

Risponde Rodolfo Lisi,
posturologo, laureato in scienze
e tecniche delle attività motorie
preventive e adattative

La risposta

Il gomito del tennista - conosciuto anche come epicondilita - è una tendinopatia inserzionale degli estensori del polso e delle dita, caratterizzata da dolore puntorio in occasione di impegno funzionale in estensione contro resistenza. Sottoposti di fatto a microtraumatismo cronico, i tendini coinvolti nel processo degenerativo sono il tendine estensore radiale breve del carpo, il tendine estensore comune delle dita, il tendine estensore radiale lungo del carpo e il tendine estensore ulnare del carpo.

L'epicondilita interessa non solo gli sportivi ma anche i lavoratori a causa dell'iperuso e insorge tipicamente in un arco d'età che va dai 34 ai 74 anni.

Trattasi, inoltre, di una patologia dal rilevante impatto sociale: l'INAIL ne riconosce gli effetti invalidanti quando causata da lavorazioni svolte in modo non occasionale, che comportano movimenti ripetuti, mantenimento di posture incongrue e impegno di forza (malattie da sovraccarico biomeccanico degli arti superiori).

Nella popolazione generale, l'epicondilita colpisce in eguale misura uomini e donne sebbene alcuni studi abbiano riportato una maggiore incidenza per il sesso femminile.

La diagnosi di tale patologia è soprattutto di natura clinica, formulata cioè attraverso un'accurata anamnesi e l'esame obiettivo del paziente. Questi, infatti, riferirà dolore all'epicondilo esterno irradiato lungo l'avambraccio fino al polso e alla mano. Il dolore, spontaneo o provocato, è avvertito anche a riposo, ma è esacerbato dagli sforzi.

Una volta accertata l'epicondilita, il paziente può provare una sensibilità localizzata nei casi più lievi, e, nei casi peggiori, presentare inabi-



lità a compiere gesti semplici, quali l'apertura della maniglia di una porta, stringere la mano o sollevare oggetti anche leggeri.

Stante una predisposizione costituzionale alle tendinopatie, la teoria attualmente più accreditata per l'epicondilita identifica nel fenomeno della "overuse syndrome" il *primum movens* del processo patologico: la sindrome da abnorme sollecitazione comporta degenera-

zione e lesione parziale del tendine con successiva formazione di tessuto cicatriziale.

Tale condizione patologica rende suscettibile lo stesso tendine di ulteriori rotture. La minuta ricostruzione etiopatogenetica sanziona, di fatto, la "predisposizione" dello sport del tennis, ovvero di uno sport che prevede ripetuti movimenti di pronosupinazione dell'avambraccio.

Inviare via mail le vostre domande per l'esperto

I nostri esperti sono pronti a rispondere alle vostre domande sui più vari argomenti riguardanti i vari aspetti del tennis. Come? Semplicissimo: scriveteci una email al seguente indirizzo di posta elettronica supertennismagazine@federtennis.it con i vostri quesiti, le vostre curiosità, non più solo e soltanto di natura regolamentare. Sottoporremo i vostri messaggi ai nostri esperti, settore per settore, e vi risponderemo sulle pagine di questa rubrica settimana dopo settimana.