

Il dolore se ne va? Tratta così il gomito

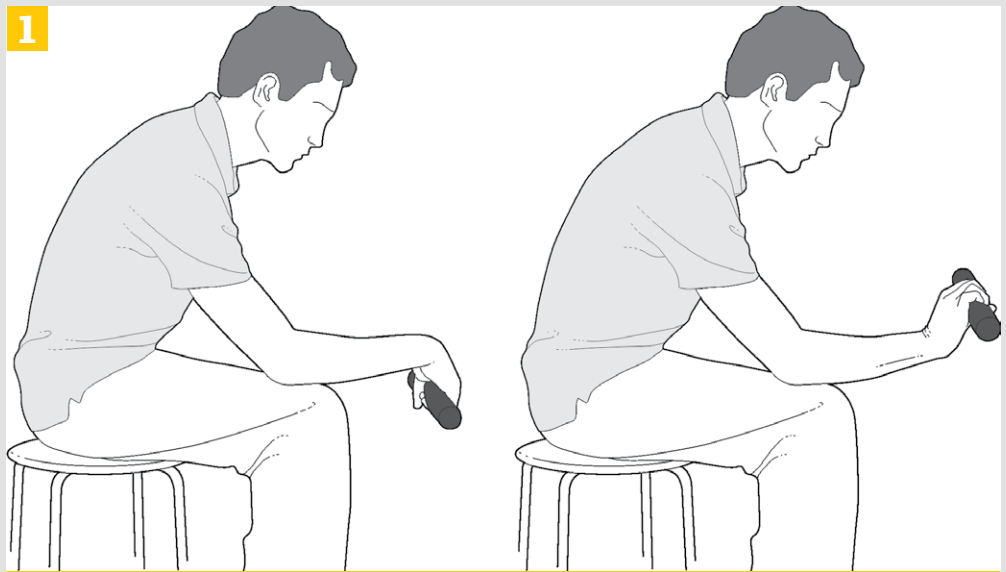
Nella fase finale della rieducazione delle epicondiliti, quando il male va sparendo, si può introdurre il lavoro eccentrico/concentrico per il ritorno alle normali funzioni della vita di relazione e soprattutto di quella sportiva

DI RODOLFO LISI *
FOTO GETTY IMAGES

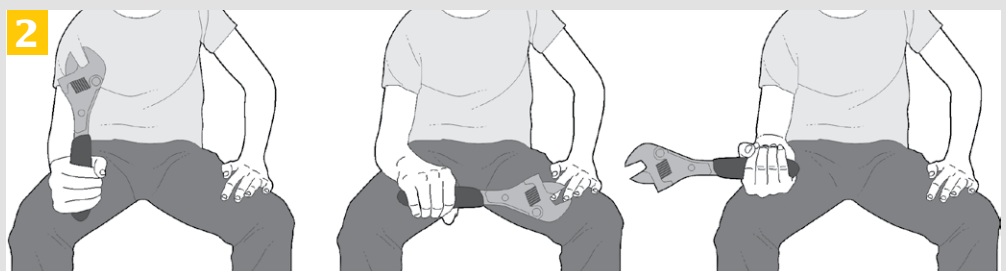
A parità di condizioni, una contrazione eccentrica massima, rispetto a una contrazione concentrica, produce più forza. Inoltre, la contrazione concentrica - a parità di carico - ha maggiore richiesta di ossigeno. Durante la riabilitazione tuttavia, proprio quando il dolore va scemando, è luogo comune far ricorso sia al lavoro concentrico sia a quello eccentrico (figure 1, 2 e 3). Il primo perché influisce non solo sul rinforzo muscolare ma anche sulla componente visco-elastica dei tessuti coinvolti e impegna meno il tendine; il secondo perché permette di esprimere una forza maggiore.

Pur essendoci molte evidenze sull'efficacia dell'esercizio eccentrico, i meccanismi d'azione non sono ancora chiariti. Molto probabilmente, l'effetto è di tipo biomeccanico e le risposte al carico eccentrico hanno dimostrato una up-regulation del fattore di crescita insulino-simile (IGF-I) che è stato associato alla proliferazione cellulare e al rimodellamento della matrice. Con un lavoro eccentrico adeguato, di fatto, il recupero è più veloce. Tra l'altro, per sua natura, il lavoro negativo sviluppa la forza di almeno il 40% in più della contrazione concentrica. Il lavoro eccentrico favorisce un incremento del tonotrofismo muscolare in allungamento rispetto al lavoro concentrico. In questo modo, il dispositivo di trasmissione, cioè il tendine, non viene sollecitato, ma scaricato.

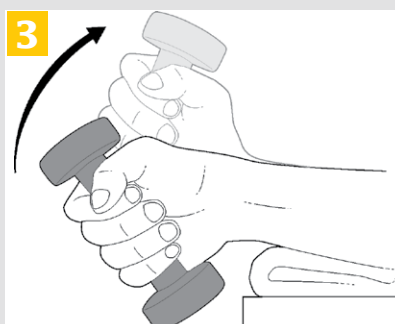
* **posturologo, laureato in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattive**



1 A gomito piegato e in appoggio su un piano (o sulla coscia omolaterale), impugnare un piccolo manubrio di circa 0,5 kg con il palmo della mano rivolto verso il basso. Eseguire, lentamente, un movimento di flessione-estensione del polso. Iniziare con 3 serie da 10 ripetizioni intervallate da pause di circa 1 minuto. Aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad un numero di 15 (il peso del manubrio dovrebbe essere incrementato solamente quando si riesce a eseguire senza difficoltà l'esercitazione precedente).



2 A gomito piegato ed avambraccio in appoggio su un piano o sulla coscia omolaterale (A), impugnare un martello o altro attrezzo (nell'immagine, a tale riguardo, si usa una chiave inglese) e ruotare l'avambraccio a sinistra (B) e ritornare nella posizione di partenza (A). Successivamente, ruotare l'avambraccio a destra (C) e ritornare nella posizione di partenza (A). Eseguire 3 serie da 10 ripetizioni aumentando gradualmente il numero delle ripetizioni.



3 Soggetto seduto, gomito piegato a 90° e avambraccio poggiato su un piano di lavoro. Impugnare un piccolo manubrio (circa 0,5 kg) e, mantenendo l'avambraccio a contatto con il piano, eseguire un movimento del polso verso l'alto e verso il basso. Iniziare con 3 serie da 10 ripetizioni intervallate da pause di circa 1 minuto. Aumentare gradualmente le ripetizioni fino ad un numero di 15 (il peso del manubrio dovrebbe essere incrementato solamente quando si riesce a eseguire senza difficoltà l'esercitazione precedente).