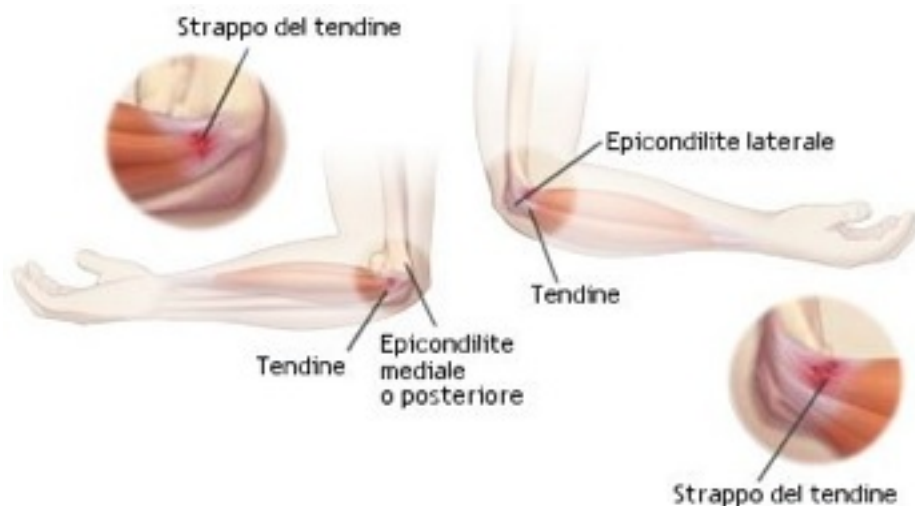


EPICONDILITE

COS'E'??

L'epicondilite, o epicondilite omerale, è un'infiammazione dei tendini che si innestano sugli epicondili dell'omero ed a volte dei tessuti circostanti.

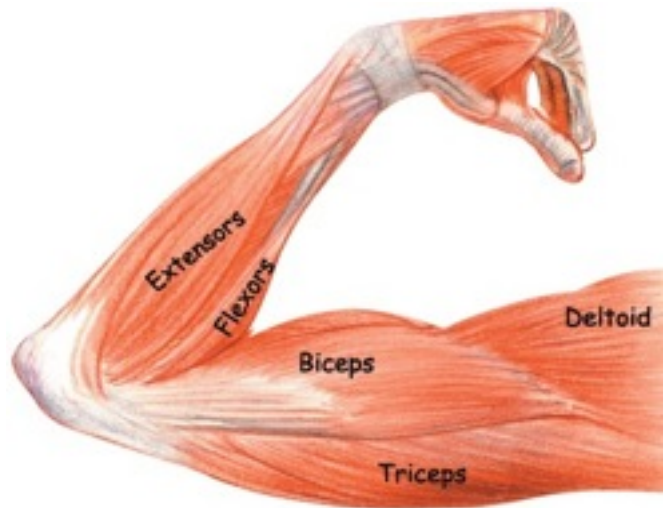


CAUSE

1. Microtraumatismi dati da una attività fisica intensa. Piccoli traumi ripetuti nel tempo non permettono il rigenerarsi autonomo dei tessuti, che col tempo rimangono lesionati, ciò provoca dolore e deficit di forza.
2. lavori manuali che stressano la muscolatura interessata. Utilizzare una tastiera per molte ore o effettuare svariate volte durante la giornata movimenti di pronosupinazione, affaticano il tono muscolare degli avambracci, che non posso recuperare dagli sforzi eseguiti.

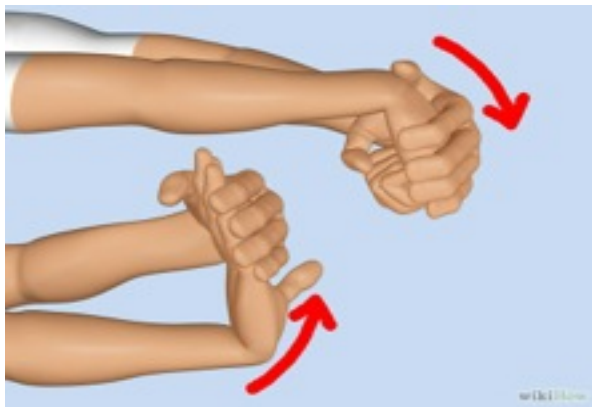
SINTOMI

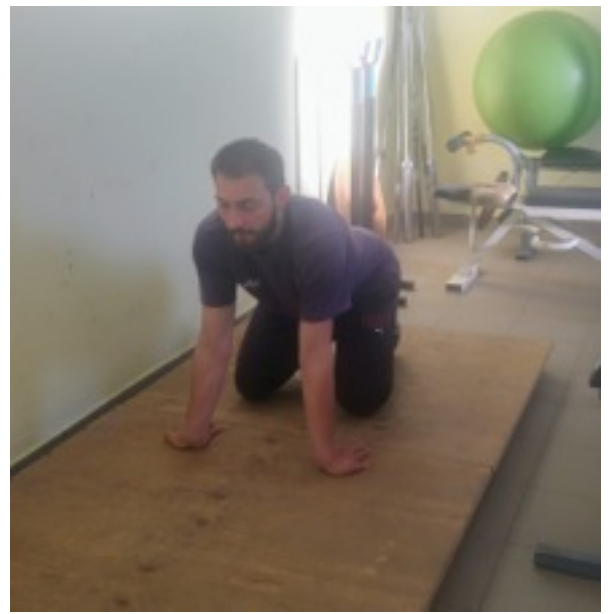
1. Arrossamento e gonfiore del gomito
2. Dolore al tatto, di varie intensità in base al grado di infiammazione
3. Contrattura dei muscoli dell'avambraccio, spesso anche di bicipite e tricipite brachiale



PREVENZIONE E CURA

1. Allungamento statico della muscolatura post allenamento ed automassaggio mediante semplici palle o rulli. Nel massaggio ricercare le zone più dense e compatte, lavorare la parte con calma dando il tempo ai tessuti di distendersi. Pochi minuti post allenamento possono fare la differenza!



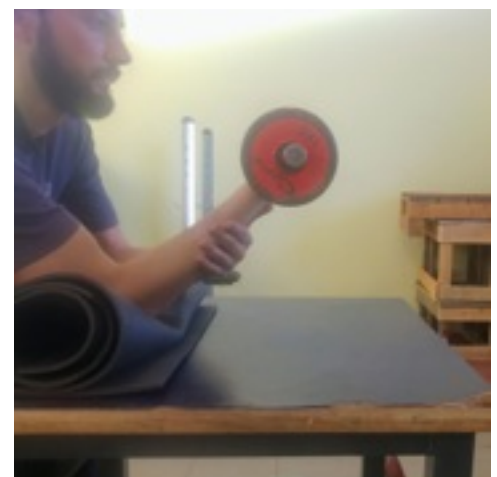
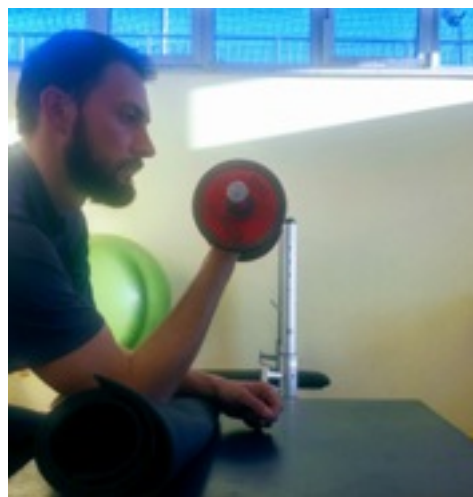
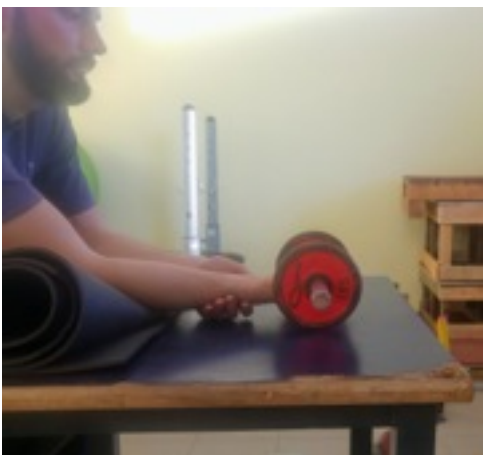


2. Allungamento eccentrico della muscolatura contratta:
portare il muscolo in tensione poi distenderlo lentamente,
anche con l'ausilio di un adeguato peso.



Eccentrico Tricipite Brachiale:

Da posizione distesa flettere lentamente il gomito e poi accompagnare la discesa del braccio per una decina di volte.



3. Ghiaccio ai primissimi sintomi di dolore, più volte al giorno in blocchi di 10min

4. Trattamenti osteopatici costanti abbinati a massaggi decontratturanti ,permettono di risolvere un quadro disfunzionale generale, origine del sovraccarico della struttura. Spesso l'origine del problema nasce molto lontano rispetto a dove scaturisce il dolore, ad esempio dagli organi interni.

FABIO BUSCELLA

Osteopata

Massaggiatore sportivo

Istruttore FIDAL

Tecnico Radiologo

Torino – Chivasso

3466373471