

LA TUA FISIOTERAPIA

# La gym contro il dolore al gomito

Contrasta l'infiammazione con questi 4 facili esercizi da eseguire tutti i giorni

di Gerardo Antonelli

IL NOSTRO ESPERTO



**Dott. Gabriele Pucciarelli**  
fisioterapista  
a Pisa e Lucca

«Chiamata in termini medici epicondilitite, è l'infiammazione dei tendini e dei muscoli che si inseriscono nel gomito, coinvolti nel movimento di polso e mano. Colpisce soprattutto chi gioca a tennis e golf, ma sono a rischio anche parrucchieri, cuochi e sarti», spiega Gabriele Pucciarelli, fisioterapista a Pisa e Lucca. Che consiglia questi esercizi da eseguire subito, d'accordo con l'ortopedico. Utili per contrastare il dolore e come forma di prevenzione, vanno ripetuti tutti i giorni fino al miglioramento dei sintomi.



①

## ESTENSIONI DEL POLSO

Distendi il braccio destro in avanti e solleva il palmo, come se ordinassi a qualcuno di fermarsi. Ora, con l'altra mano, afferra le dita e tirale il più possibile verso di te, in modo graduale. Mantieni per 30", rilassa e ripeti. Esegui 3 volte per lato.



②

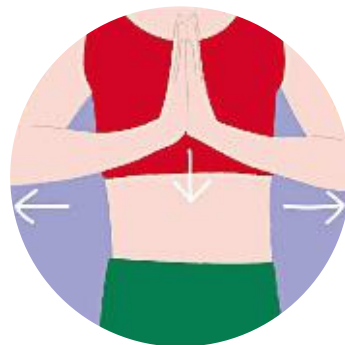
## ALLUNGAMENTI IN PIEDI

In piedi, braccio teso, appoggia il dorso della mano destra su un tavolo e fletti il più possibile il polso (ma senza sentire dolore). Quindi, porta il peso sul braccio: sentirai una leggera sensazione di allungamento. Rimani in questa posizione per 30", quindi rilassa e riprova. Completa 3 ripetizioni con entrambe le mani.

③

## PRESSIONI DEI PALMI

In piedi, unisci le mani all'altezza del petto come se dovessi pregare. Quindi, spingi i palmi l'uno contro l'altro e allarga lentamente i gomiti: le mani scendono un po' verso il basso. Raggiunto il punto di massimo sforzo, senza provare dolore, mantieni per 5 secondi. Poi, rilassa e ripeti. Esegui 10 ripetizioni.



④

## RINFORZI CON LA PALLINA

Afferra una piccola sfera morbida, (per esempio in gommapiuma) o una palla antistress con la mano sinistra, tenendo il dorso verso l'alto. Quindi, distendi il braccio in avanti, stringi con forza la pallina per 5 secondi, poi rilascia e ripeti. Esegui il movimento per 10 volte, poi ripeti con la mano destra.