

Dolore sportivo

L'epicondilite è un'affezione degenerativa microtraumatica del gomito a carico dei tendini dei muscoli dell'avambraccio che si inseriscono sull'epicondilo, una sporgenza dell'estremità inferiore esterna dell'omero. Questi muscoli forse poco conosciuti ci permettono di sollevare la mano e il polso consentendo il piegamento all'indietro delle dita. Molti considerano l'epicondilite una patologia prettamente legata all'attività sportiva (viene infatti spesso definita "gomito del tennista"); tuttavia, essa va intesa come una "overuse syndrome" ovvero una sindrome da sovraccarico funzionale, dovuta alla ripetitività quotidiana, per lunghi periodi di tempo, di determinati movimenti. I muscoli interessati, infatti, sono sollecitati per qualsiasi movimento del polso e della mano, anche il più semplice e ripetitivo, come scrivere, girare una chiave, usare la tastiera di un computer. Nonostante si tratti di gesti davvero comuni, non tutti però ne soffrono; per questo, oltre alla sollecitazione dov

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/12/2012