

# Super Tennis

MAGAZINE

IL MENSILE DELLA FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS FITT

Numero 11 • Novembre 2005

11

POSTE ITALIANE SpA  
D.L. 353/2003  
(Conv. in Legge 27/02/04 n. 46)  
Art. 1, Comm. 1 - D.C.B. Roma

**2005**  
**ANNO RECORD**  
**14 GLI ITALIANI**  
**FRA**  
**I TOP 100**

## LADY ITALIA

### SILVIA FARINA SI RACCONTA

[www.federtennis.it](http://www.federtennis.it)

**Dr. Parra**

# Come guarire dall'epitrocleite



di Francesco Parra

*Mi chiamo Umberto Vona, sono un giocatore appassionato di tennis con una modesta classifica di 4.3 ed ho 37 anni.*

*Gradirei sapere se per l'epitrocleite, ed in particolare al braccio destro, c'è una soluzione. Gioco con una Babolat pure drive Zylon con tensione delle corde kg 19 (corde gamma advantage). L'inverno scorso avevo una PRINCE con altre corde con tensione kg 24 che m'hanno consigliato di cambiare con dei piccoli benefici. Per risolvere il problema ho anche effettuato cicli di ultrasuoni, laser e tre sedute d'urto senza poter arrivare per queste ultime almeno a 3 di potenza.*

*Comunque sto giocando con qualche dolore intenso solo durante i palleggi di riscaldamento, invece con un dolore fastidioso costante durante tutta la giornata. Spero di poter risolvere tutto grazie a lei.*

*Colgo l'occasione per salutare cordialmente.*

*Umberto Vona  
Napoli*

**L'**articolazione del gomito è formata da diverse singole articolazioni, ognuna dotata di propri movimenti, tra omero ed ulna, tra omero e radio e tra radio ed ulna.

L'articolazione tra omero ed ulna è una alterazione a cerniera che consente movimenti di flessione ed estensione ed è dotata di un ligamento di sostegno laterale che viene posto in tensione sia durante la flessione che durante l'estensione, limitando i movimenti non richiesti.

In corrispondenza della faccia interna ed esterna della capsula articolare, si incontrano due robusti legamenti: il collaterale mediale (ulnare) e il collaterale laterale (radiale).

Ad articolazione estesa vengono posti in tensione i legamenti anteriori, mentre ad articolazione flessa quelli posteriori.

Nell'ambito delle patologie da sovraccarico funzionale a livello del gomito si segnalano le tendinopatie degli estensori e dei flessori del polso e della mano, che prendono il nome di epicondilitis omerale o

"gomito del tennista" ed epitrocleite omerale o "gomito del golfista".

Le strutture interessate da tale patologia sono i tendini degli estensori e dei flessori del polso e mano all'inserzione su epicondilo ed epitroclea omerale.

Tale irritazione tendinea è per lo più originata dalle vibrazioni trasmesse lungo l'avambraccio dopo il colpo inferto dall'attrezzo sportivo (mazza da golf, racchetta da tennis etc.) ed è più frequente nello sportivo amatoriale rispetto all'atleta di alto livello in quanto la tecnica corretta dell'esecuzione del gesto, nella presa dell'attrezzo sportivo e nella coordinazione del movimento preservano l'articolazione dalla patologia.

La sintomatologia dolorosa è più o meno variabile ed accompagnata da una limitazione funzionale di vario grado.

Numerosi sono gli insuccessi terapeutici per tali affezioni soprattutto quando sono presenti fenomeni fibrocalcifici e/o ispessimenti tendinei cronicizzati.

Il trattamento tradizionale si basa su riposo articolare, antinfiammatori, fisiokinesi terapia e talvolta terapia infiltrativa.

FP3 System si è rivelato molto utile in diversi casi anche su giocatori di tennis professionisti ed in caso di presenza di calcificazioni appare assai utile una associazione terapeutica con le onde d'urto.

Protocollo terapeutico: Nei casi più lievi di tipo infiammatorio è sufficiente un ciclo base di terapia con 30 microsedute da eseguirsi con lo schema di 5 al giorno per 6 giorni per un totale di 5000 Joule/cm<sup>2</sup> circa.

Deve essere eseguito un secondo ciclo a distanza di 10-15 giorni nei casi cronici e più resistenti alla terapia laddove è utile spesso l'associazione con le onde d'urto.

Nei casi insensibili ad ogni forma di terapia è spesso necessaria l'indicazione chirurgica.

**Il dottor Francesco Parra è a disposizione dei lettori di "SuperTennis" e di tutti i tesserati della FIT per rispondere a specifici quesiti e ad argomenti di particolare interesse. Inviare le vostre e-mail a [comunicazione@federtennis.it](mailto:comunicazione@federtennis.it)**