

# Le 7 cose da sapere sull'Epicondilite o Gomito del Tennista, come guarire con la Proloterapia.

## **1) Cosa si intende per Epicondilite?**

L'Epicondilite è anche nota come Gomito del tennista; un nome infelice per una condizione nella quale la maggior parte dei pazienti che ne soffre non ha mai giocato a tennis, e la grande maggioranza di chi gioca a tennis non ne soffrirà mai. L'epicondilite è una delle più comuni cause di dolore al gomito localizzato nella zona esterna del gomito. Che può diventare invalidante rendendo doloroso sollevare qualsiasi oggetto, anche una tazzina di caffè, o girare una chiave nella toppa.

## **2) Qual è la causa?**

Non sappiamo esattamente quale sia la causa dell'epicondilite, ma si ritiene sia dovuta a piccole lesioni di tipo degenerativo dei tendini dell'avambraccio nel punto in cui questi si inseriscono sull'omero a livello della parte esterna del gomito. Questa zona si chiama epicondilo da cui il nome di "epicondilite". Ed i muscoli coinvolti sono quelli che permettono di piegare indietro il polso dorsalmente.

## **3) In cosa consiste?**

L'epicondilite nonostante il nome non consiste in una semplice infiammazione di questi tendini, ma in un processo degenerativo come risultato di un sovraccarico funzionale ripetuto. Si sviluppa un'epicondilite quando le lesioni microscopiche causate dal sovraccarico non riescono ad essere completamente guarite dal tendine interessato.

## **4) Chi colpisce?**

L'epicondilite è più comune in due gruppi di pazienti:

Lavoratori manuali. I soggetti che svolgono un'attività manuale intensa e continua sono particolarmente a rischio; muratori, pittori, giardinieri, etc..

Sportivi. Soprattutto praticanti di sport come il tennis e lo squash che utilizzano racchette, ma anche schermatori e golfisti



### **5) Come capisco di avere l'epicondilite?**

I pazienti con epicondilite lamentano dolore sull'esterno del gomito, dolore che peggiora afferrando o sollevando un oggetto o piegando indietro dorsalmente il polso. Il dolore spesso dal gomito si irradia giù sull'avambraccio. L'insorgenza può essere graduale, ma talvolta improvvisa e violenta. Più colpiti i soggetti tra i 35 ed i 65 anni, uomini e donne nella stessa misura, soprattutto sul lato dominante.

### **6) Quali sono le cure disponibili per l'epicondilite?**

Quali sono le Opzioni di trattamento:

-Modificare lo stile di vita

Cambiare il modo di eseguire le normali attività quotidiane può essere una delle chiavi di successo nel trattamento dell'epicondilite. Molte attività possono condurre al dolore; imparare ad evitare il dolore anche con semplici cambiamenti nel modo di sollevare, può portare ad una drastica riduzione del dolore da epicondilite.

-Iniezioni di cortisone

Spesso l'epicondilite è stata trattata nel passato con iniezioni locali di cortisone, e spesso lo è ancora. Ma attenzione!. Il cortisone può aiutare nel breve termine, ma dato che l'epicondilite è causata da una degenerazione di alcuni tendini del gomito, il cortisone può peggiorare gravemente questa condizione, accentuando la sofferenza degenerativa dei tendini fino anche alla loro rottura. Dopo iniezioni di cortisone si assiste spesso ad un miglioramento immediato dei sintomi, seguito dopo alcune settimane da un ritorno del dolore ad un'intensità doppia rispetto a prima.

-Ortesi per gomito

Un'ortesi per gomito può essere utilizzata per alleviare il dolore da epicondilite. Un bracciale o pressore applicato due/tre dita dalla piega del gomito, utilizzato durante l'attività quotidiana, permetterà di neutralizzare parte delle sollecitazioni sulle fibre tendinee sofferenti.

## -Esercizi per l'epicondilitite

Rinforzare e riequilibrare le strutture muscolo-tendinee che agiscono sul gomito può essere di aiuto soprattutto per prevenire una ricomparsa dell'epicondilitite dopo il trattamento.



E' stato descritto recentemente un nuovo trattamento riabilitativo per l'epicondilitite che utilizza uno strumento simile ad una barra con una struttura elastica chiamata Thera-Band Flex Bar. Si tratta di una tecnica che utilizza questo dispositivo per rinforzare la muscolatura dell'avambraccio interessata dall'epicondilitite attraverso contrazioni eccentriche, e che in un recente studio ha dimostrato una buona efficacia

## -Terapia con onde d'urto

Si tratta di un trattamento controverso per l'epicondilitite. Il presupposto di questo trattamento è che l'utilizzo delle onde d'urto induce un micro-trauma nei tessuti tendinei interessati, dal quale si avvia una risposta riparativa che dovrebbe condurre gradualmente alla guarigione. I risultati degli studi su questa modalità di trattamento non sono univoci, e non vi è una forte evidenza che le onde d'urto siano da preferire come trattamento dell'epicondilitite.

## **7) Il mio trattamento per guarire dall'Epicondilitite**

La Proloterapia è la tecnica che utilizzo per la cura delle tendinosi e quindi anche per l'epicondilitite. Si tratta di una metodica che impiega una soluzione "irritante" (di glucosio) che stimola una risposta infiammatoria di basso grado a livello dei tendini trattati, ed una conseguente cascata di eventi che conducono, nell'arco di alcune settimane, alla guarigione delle strutture tendinee danneggiate.

Anche se è una metodica relativamente nuova e poco conosciuta in Italia (mentre è al contrario diffusa e utilizzata negli Stati Uniti), la Proloterapia è una tecnica molto sicura, molto poco invasiva, poco dolorosa, priva di effetti collaterali, e che

richiede un piccolo ciclo di trattamenti, in genere 2-3 sedute, per ottenere la guarigione.

Nello stesso modo in cui una febbre può crearci un disagio fisico, ma è realmente un passo essenziale nel nostro processo di guarigione da una infezione del nostro corpo, così l'infiammazione locale indotta dal trattamento causa un modesto dolore transitorio ma è la risposta salutare del nostro corpo al trauma, in quanto concentra i fattori necessari alla guarigione nell'area interessata dal processo patologico.

Il termine Proloterapia sta ad indicare in modo ampio il processo di irritazione di un tendine o di un legamento indotta dalla iniezione locale di glucosio, che ha lo scopo di stimolarne la riparazione. Il processo è indotto sia dallo stimolo meccanico (dall'ago che punge il tendine) che dalla sostanza iniettata (glucosio, mannitolo, PRP, o una combinazione di queste).

Le iniezioni di PRP (Fattori di crescita piastrinici) che godono attualmente di un certo appeal e di una particolare popolarità, rappresentano una metodica nella quale il sangue del paziente è prelevato e centrifugato prima di essere iniettato nel tendine sofferente, in modo da concentrare le piastrine e, presumibilmente, aumentare il loro potere di guarigione.

Il principio di azione non è molto diverso da quello della Proloterapia, ma si tratta di una tecnica indaginosa e costosa, i cui risultati ed i vantaggi rispetto alla Proloterapia che utilizza glucosio non sono ancora del tutto chiari



### **Trattamento chirurgico**

Un trattamento chirurgico è molto raramente necessario nell'epicondilite, anche quando la Risonanza magnetica mostra piccole lesioni tendinee. In casi eccezionali resistenti a qualsiasi trattamento conservativo può rendersi necessaria una toilette chirurgica del tendine interessato o il distacco ed abbassamento dell'inserzione dei muscoli epicondiloidei. In taluni casi può essere considerata anche un'artroscopia di gomito.

