

EPICONDILITE: CONTROMISURE NEL TENNIS



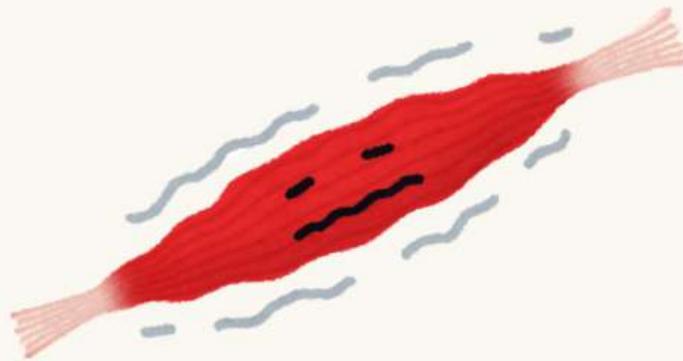
L'epicondilite è una **infiammazione tendinea** dei muscoli estensori di polso/dita e si esprime con **dolore** nella **porzione "esterna"** del gomito



**... MA QUALI FATTORI NE
FAVORISCONO L'ESORDIO ?**

DEFICIT DI FORZA

Le patologie tendinee sono favorite spesso dalla **debolezza muscolare**

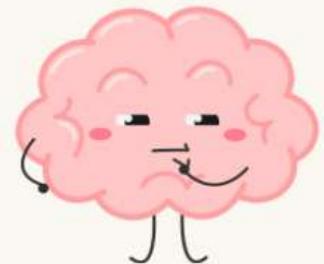


non solo del muscolo in questione, ma anche di altri che cooperano nello stesso movimento e/o gestualità

LIVELLO TECNICO

La patologia è dominante nei giocatori principianti ed amatoriali:

- un'**esecuzione tecnica approssimativa** peggiora la trasmissione delle forze, aumentando la possibilità di svilupparla. Ciò avviene con minore probabilità in giocatori esperti



IMPUGNATURA CHIUSA (WESTERN)

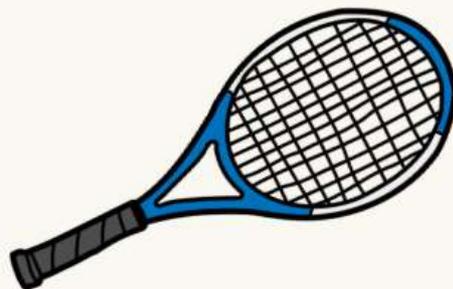
- è necessaria una **maggiore escursione di movimento del polso** per generare un'adeguata forza orizzontale all'impatto
- produce un maggiore **affaticamento muscolare**

WILD
WEST

RACCHETTE E CORDE

Le loro caratteristiche possono influire:

- sulla **quantità di vibrazioni** trasmesse dalla racchetta al braccio dopo l'impatto
- sull'**affaticamento dei muscoli** dell'avambraccio



DUNQUE... COME PREVENIRE ?

- **rigidità del telaio:** al di sotto dei 65RA si ha una importante riduzione delle vibrazioni all'impatto, ma anche 70RA sono accettabili
- **peso:** come compromesso tra gestione dell'urto e manovrabilità quello ottimale dovrebbe essere tra i 280g e i 300g



- **corde e tensione:** meglio usare corde “morbide”. È indicato il multifilamento con tensioni basse (< 23Kg)
- **piatto corde:** 100 pollici è quello più indicato in quanto ha uno “sweetspot” più ampio, offrendo una migliore ammortizzazione dei colpi non “centrati”
- **antivibratore:** consente di ridurre il carico di vibrazioni sull'avambraccio

- **grandezza del manico:** se eccessiva o troppo ridotta potrebbe sovraccaricare la muscolatura di polso e dita alterandone la leva. Se corretto dovrebbe esserci lo spazio di un dito (1cm) tra la punta dell'anulare e la base del pollice



CURA DEL SISTEMA MUSCOLARE

- in **prevenzione**: rinforzo globale dell'arto superiore sia dei muscoli di polso e mano, ma anche della spalla
- in **fase acuta sintomatica**: contrazioni isometriche a scopo antalgico
- in **fase di recupero**: esercizio eccentrico per riadattare i tendini in questione al carico