

>Una soluzione tradizionale si conferma la più efficace per il gomito<

Pronto sollievo per il tennista

L'iniezione locale di cortisone risolve le infiammazioni

Avere il "gomito del tennista" non è soltanto un modo di dire riservato a questa categoria di sportivi.

Non ci sono dubbi che chi pratica il tennis è più soggetto a questo tipo di infiammazioni, ma non è certo l'unico a poterne soffrire.

Gli appassionati di golf, per esempio, corrono lo stesso pericolo e, uscendo dal mondo dello sport anche le casalinghe o le dattilografe devono stare attente.

Un movimento tecnico eseguito male nel primo caso, un'abitudine esagerata a portare pesi nel secondo e un'estensione eccessiva delle dita nel terzo, possono provocare l'infiammazione.

Fortunatamente le cure non mancano e sono efficaci, una in particolare: un'iniezione locale di cortisone: Già proposta in passato, trova ora infatti il crisma della conferma scientifica sulle pagine del British Medical Journal. Lo suggerisce un gruppo di reumatologi di Stoke on Trent, in Bretagna, che ha condotto uno studio dal quale è emerso che la terapia cortisonica, associata a un anestetico, è la soluzione migliore.

In breve tempo risolve il disturbo o allevia il dolore nel 90 per cento dei casi contro il 50 per cento di successo che si ottiene con una somministrazione di antinfiammatori non steroidei, di solito preferiti dai medici di base.

"Non ci sono dubbi", commenta Vincenzo Candela, medico federale della Federazione italiana tennis, "il cortisone è un farmaco ottimo, purtroppo non gode di buona fama. Bisogna saperlo usare in maniera giusta per non avere problemi. Non si deve mai prescrivere se l'infiammazione colpisce i tendini lunghi. Al contrario se si infiammano i tendini corti, è la cura migliore. E' il caso del gomito del tennista, che in termini medici si chiama epicondilita, un'infiammazione dell'inserzione tendinea dei muscoli estensori dell'avambraccio. Il dolore talvolta è così forte da limitare i movimenti e la capacità funzionale della mano: nei casi più gravi il soggetto non riesce più a sollevare una bottiglia e nemmeno a pettinarsi", spiega Candela.

I tennisti che giocano a livello amatoriale sono i primi a essere presi di mira. "E' raro che un professionista soffra di questo disturbo, perché ha una muscolatura più sviluppata, usa una racchetta costruita su misura e colpisce la palla sempre in modo corretto", precisa il medico federale. "Spesso gli amatoriali giocano per molti anni con la stessa racchetta e poi la cambiano all'improvviso per seguire la moda. Così aumentano i rischi di un'infiammazione al gomito perché ci si sforza di giocare con una racchetta non adatta".

La causa principale è comunque tecnica. "Un rovescio eseguito male o un dritto 'steccato' sono deleteri. Ad aggravare la situazione ci può essere anche una predisposizione individuale alle infiammazioni dei tendini. Purtroppo non è possibile alcuna forma di prevenzione. L'unica precauzione che si può prendere è di rafforzare la muscolatura".

Come si scopre il problema

Si fa pressione con un dito sulla sporgenza del gomito: se si provoca dolore, è presente l'infiammazione.

Tutti i rimedi contro il dolore

Quando ci si fa male, la prima cosa è mettere il ghiaccio sulla parte dolente. Non bisogna mai tenere il braccio al caldo perché si aumenta solo l'infiammazione e quindi il dolore. Alcuni applicano anche pomate

antinfiammatorie, ma quello che conta è seguire una terapia per bocca per evitare che l'infiammazione cronicizzi. Sarà il medico a prescrivere la cura più adatta.

"Spesso è utile seguire, soprattutto all'inizio, un ciclo di una decina di sedute di fisioterapia che aiutano a placare il dolore", raccomanda il dottor Candela. "Se non si ottiene nessun miglioramento, si possono fare una, due, al massimo tre infiltrazioni di cortisone a distanza di sette-dieci giorni. Se anche questa cura fallisce e il paziente vuole continuare a giocare a tennis, resta solo l'intervento chirurgico. Di solito i risultati sono buoni. La degenza è di un giorno mentre i tempi di recupero variano da tre a cinque mesi".

Eliminato il dolore, lo sbaglio più grosso è di riprendere a giocare subito, perché c'è il pericolo di una ricaduta in tempi molto brevi. Invece per una settimana o dieci giorni bisogna alternare una ginnastica specifica per rafforzare la muscolatura dell'avambraccio a esercizi di allungamento. Dopodiché si può ricominciare gradualmente a giocare.

PREVENZIONE

Precauzioni sul campo.

Ecco alcuni consigli per evitare le infiammazioni.

Scendere in campo solo se si ha un tono muscolare buono.

Prima di iniziare la partita, esercizi di riscaldamento e stretching. Alla fine eseguire movimenti di allungamento.

Prima di acquistare una racchetta nuova, consigliarsi con un istruttore.

La tensione delle corde non deve essere mai eccessiva.

Le corde migliori sono di budello perché assorbono di più le vibrazioni.

Scegliere una racchetta con un manico grosso: se è piccolo comporta una contrazione continua della muscolatura, deleteria per il gomito, per impedire che la racchetta giri in mano.

Non giocare con palle vecchie, usurate e sgonfie perché aumentano le vibrazioni.

di Anna Fregonara

da il "Corriere salute" del 16 gennaio 2000