

Rieducazione del gomito: il lavoro isometrico

Dopo gli esercizi propriocettivi, la riabilitazione di una epicondilita prevede il ricorso a quest'altra pratica. Molto indicata nelle fasi iniziali del trattamento. Vediamo tre esercizi pratici spiegati e illustrati

DI RODOLFO LISI* - FOTO GETTY IMAGES

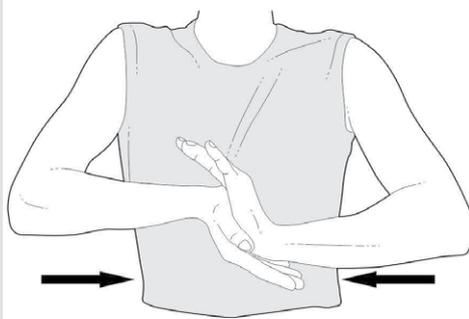
Nel numero scorso si è focalizzata l'attenzione sulla rieducazione propriocettiva, primo fondamentale step di un adeguato iter riabilitativo nel trattamento del "gomito del tennista". Ora, si passerà alla fase successiva, consistente nel lavoro isometrico. Tale modalità (**vedi esercizi nelle figure 1, 2 e 3**), fra le tante peculiarità, è indicato proprio nelle fasi iniziali della rieducazione quando non è opportuno sollecitare le articolazioni o dare origine a spostamenti di segmenti osteoarticolari.

Per molti autori questa tipologia di lavoro muscolare è più sicura perché non comporta stress eccessivi delle articolazioni, dei legamenti, delle capsule articolari. Inoltre, una caratteristica della contrazione isometrica è quella di permettere ai ponti di actina e miosina di recuperare i loro scorrimenti secondo una meccanica fisiologica graduale e progressiva. Tale caratteristica può essere addirittura più importante della tipologia di contrazione stessa e non può, quindi, essere trascurata.

Azione statica

In conclusione, il lavoro isometrico è utilizzato qualora non sia possibile ricorrere al lavoro dinamico (concentrico o eccentrico, a carico naturale, con sovraccarico gravitazionale, elastico o inerziale che sia) o ogni volta che si voglia utilizzare l'azione statica per agire su un determinato gruppo muscolare. La forza, che è la prima a subire un'involuzione in caso di obbligata e

1

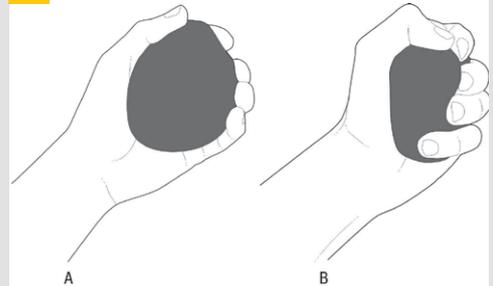


Soggetto in piedi, braccia flesse di fronte al torace. Portare il palmo di ambedue le mani a contatto ed eseguire una spinta contrapposta massima per alcuni secondi (max 12). Successivamente, ridurre la spinta per alcuni secondi (max 15). Ripetere l'esercitazione.

prolungata immobilità post infortunio, può essere ripristinata inizialmente avvalendosi di esercitazioni praticate con resistenze leggere e numerose ripetizioni per poi adottare altre tipologie più adatte al completo recupero. La forza massima, comunque, deve essere sollecitata parimenti, ma sempre in condizioni di estrema sicurezza. Il lavoro isocinetico (altra metodologia), grazie alla resistenza programmabile, è molto utile per questo tipo di esercitazioni. Anche nelle fasi iniziali.

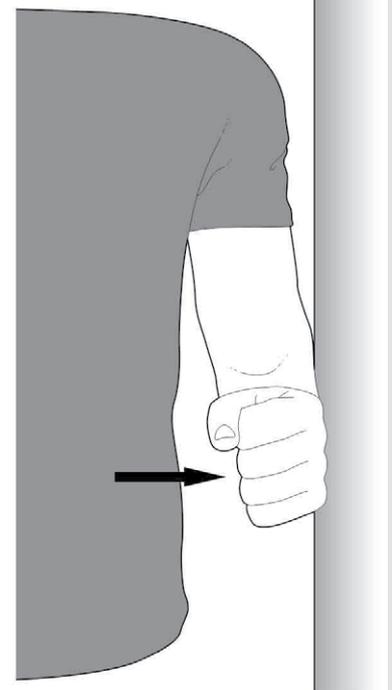
* **posturologo, laureato in Scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattative**

2



Soggetto in piedi o seduto. Stringere tra le mani una pallina di gomma dura. Mantenere la contrazione per circa 30 secondi. Allentare la presa. Ripetere dopo una pausa di circa 30 secondi.

3



Soggetto in piedi. Braccio destro o sx flesso ed appoggiato ad una parete, mano chiusa a pugno. Esercitare una spinta verso la parete per alcuni secondi e successivamente inibirli. Ripetere il movimento.