

Il **dolore al gomito** per coloro che sollevano pesi è una consuetudine che si ripete. La zona interessata è la **regione epitrocleare**, ed il dolore anche chiamato "**gomito del golfista**" o **epicondilite**, è una delle sintomatologie che più frequentemente affligge il bodybuilder, anche se verosimilmente non ha mai giocato ne mai giocherà a golf.

Considerando il massiccio utilizzo che i bodybuilder fanno dei flessori delle dita e del polso, che lavorano in isometria durante qualunque tipo di presa di manubri, maniglie, bilancieri o sbarre, non è difficile capire come mai questa regione sia così spesso colpita da tale problematica.

La causa scatenante del dolore è molto chiara: un **sovraccarico dei muscoli** che determinano l'impugnatura e di quelli che stabilizzano il polso durante la flessione di gomito determina nel tempo un'inflammazione che si manifesta in un dolore molto acuto.

Il non rispetto degli adeguati tempi di recupero (spesso i bodybuilder effettuano movimenti di presa manuale e flessione di gomito tutti i giorni) e l'incremento troppo rapido dei carichi favorisce notevolmente l'insorgenza del disturbo.

Lo stretching del distretto, effettuato al termine degli allenamenti, **aiuta solo in minima parte**, in quanto non si tratta di un problema di retrazione o strutturale, ma tipicamente infiammatorio.

Esercizi che Accentuano\Riducono il Dolore

✘ Gli esercizi che accentuano il dolore sono tutti quelli che prevedono la flessione di gomito per il rinforzo dei bicipiti con palmo rivolto in avanti (supinato) e **gomito bloccato**, come ad esempio la french press, le trazioni alla sbarra con presa inversa o il curl con gomito poggiato alla coscia.

✔ Gli esercizi meno infiammatori invece sono quelli eseguiti con polso semi-pronato (mano "di taglio") e **gomito libero**, come ad esempio bicipiti col bilanciere da in piedi, curl con gomito libero o archer pull-ups.

Pertanto, il consiglio base per gli atleti affetti da **epicondilite** che però non vogliono sospendere l'allenamento, consiste nel cambiare tipologia di presa.



Esercizio corretto che pone la mano "di taglio" a gomito libero

Accorgimenti

L'utilizzo di **gomitiere elastiche** è quasi totalmente inutile, poiché i responsabili del dolore non sono i flessori o gli estensori di gomito (bicipite e tricipite) che sono muscoli molto potenti, i quali lavorano prevalentemente in dinamica e vengono fatti riposare in modo adeguato, bensì i **flessori di carpo e dita**, che lavorano in isometria, non hanno adeguato recupero e fanno inserzione proprio sull'epitroclea nella regione mediale esattamente lì dove fa male.

La facilitazione data da una gomitiera, o da gomitiere con cuscinetti a pressione selettiva, funziona solo se ci sono condizioni di **contratture strutturate o debolezza muscolare**, cioè casi rari nel bodybuilding. Trattandosi di una condizione infiammatoria da sovraccarico, quello che realmente serve è **ridurre il carico** e dare "respiro" ai muscoli.

Il primo adattamento efficace quindi è l'uso di una **polsiera semi-rigida** oppure di un **bendaggio al polso** (più macchinoso ma più specifico), che possa scaricare il vero punto dove è presente il fulcro della leva: l'**articolazione del carpo**.

La polsiera è ancor più efficace se è dotata di un rinforzo dorsale (o reversibile), in modo da supportare la tenuta del polso durante l'esecuzione degli esercizi.

Il secondo adattamento, già citato, è ovviamente quello di cambiare l'angolo di esecuzione delle flessioni di gomito. Pertanto è opportuno **tenere il polso di taglio o pronato** in modo da scaricare sulla porzione laterale o posteriore e attivare anche il muscolo brachioradiale (che quando viene ipertrofizzato esteticamente non è neanche tanto male).

Il terzo adattamento, simile all'uso della polsiera, può consistere nell'utilizzo di ganci o fasce per l'esecuzione delle trazioni alla sbarra, se il semplice cambio di presa non è sufficiente a eliminare il dolore.

In questo caso, usando i ganci si avrebbe modo di dare anche riposo all'avambraccio, con beneficio della **supercompensazione post-allenamento**.



Curl concentrato: esercizio critico per l'epicondilita

Strategie per la Riduzione del Dolore

Agli adattamenti visti sopra, si devono aggiungere le strategie per favorire il decorso fisiologico dell'infiammazione senza andare continuamente a ri-indurla col sovraccarico.

Pertanto, in fase acuta del problema si consiglia di non superare i 3 allenamenti alla settimana che prevedono l'uso delle braccia, lasciando solo a 2 volta la settimana le sessioni che prevedono la presa effettiva della mano, distanziandole di almeno 3 giorni.

Se il dolore non tende a calare, è necessario allora effettuare una settimana di **stop completo** degli esercizi che prevedono la presa (anche se due settimane sarebbe meglio, specialmente se si effettua fisioterapia).

Non è necessario sospendere del tutto gli allenamenti, quindi è possibile continuare ad allenarsi, ma si dovrebbe rigorosamente evitare qualunque esercizio che scatenava o che potenzialmente può scatenare dolore, vincendo la tentazione del "vedere se fa ancora male" (sì: farà ancora male ogni volta che ci provi).

Al termine del periodo di stop, si deve riprendere l'allenamento ripartendo con carichi inferiori di circa del 50% rispetto a quello utilizzato normalmente, adattando il numero di ripetizioni, ma non portando il muscolo a sfinitimento. Così facendo è possibile ogni settimana aumentare del 10% il peso utilizzato fino a tornare nel giro di un mese e mezzo o due, al carico originale (ma senza dolore). Non abbiate paura di perdere [ipertrofia muscolare](#), è peggio se l'infiammazione si accentua.

Per finire, una forma estremamente efficace di auto-terapia può essere fatta seguendo il [protocollo caldo\freddo](#), che consiste nell'applicazione alternata di ghiaccio e calore nella zona dolente, rispettando precise tempistiche.

Fisioterapia

Effettuare fisioterapia è una condizione essenziale per risolvere in modo completo la problematica. Tuttavia è importante sapere **quale fisioterapia** è utile in questo caso. Per risolvere il "**gomito del pesista**" si è visto che l'approccio vincente è dato dalla corretta combinazione di:

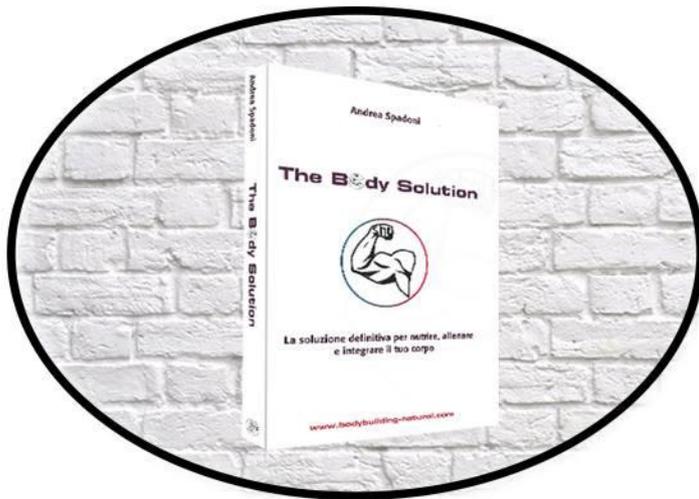
 Trattamenti miofasciali (specialmente Restrained)

 Massaggio decontratturante e di scarico

 Applicazione del kinesiologia taping

Uniti ovviamente alla correzione del gesto sportivo e al rispetto dei tempi di recupero. La diatermia (tecar) può aiutare ma da sola non risolve pertanto, prima di rivolgersi a un professionista della riabilitazione specializzato nello sportivo, si consiglia di verificare che effettivamente abbia anche le specializzazioni aggiuntive indicate.

 Scopri [The Body Solution](#): la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>