

Dolore gomito | Epicondilite | Riabilitazione | Fisiatria

Epicondilite ed epitrocleite: sintomi, cause e riabilitazione del dolore al gomito

3 Luglio 2026 • 8 min di lettura

L'epicondilite e l'epitrocleite sono due tra le cause più frequenti di dolore al gomito. Colpiscono i tendini che collegano i muscoli dell'avambraccio all'articolazione e sono spesso legate a **movimenti ripetitivi**, attività lavorative o sportive.

Nonostante vengano comunemente chiamate *"gomito del tennista"* ed *"gomito del golfista"*, possono comparire in chiunque utilizzi frequentemente mano e polso.

La buona notizia è che nella maggior parte dei casi il problema si risolve **senza chirurgia**, grazie a un percorso riabilitativo basato sul carico progressivo del tendine.

🎾 Epicondilite ed epitrocleite: qual è la differenza?

Entrambe sono **tendinopatie del gomito**, ma interessano zone diverse.

- **Epicondilite:** provoca dolore nella parte esterna del gomito ed è la forma più frequente.
- **Epitrocleite:** interessa la parte interna del gomito ed è meno comune.

In entrambi i casi il meccanismo è lo stesso: i tendini vengono sottoposti a carichi ripetuti che, nel tempo, ne alterano la struttura e la capacità di sopportare gli sforzi.

💪 Perché compare il dolore al gomito?

I muscoli che muovono polso e dita si inseriscono sul gomito attraverso i tendini. Quando questi vengono sovraccaricati per lungo tempo, il tessuto perde progressivamente la propria capacità di adattarsi al carico.

Per questo motivo, nelle forme persistenti, non si tratta semplicemente di un'infiammazione da "spegnere", ma di un tendine che deve **recuperare forza e resistenza**.

> *Riposo, ghiaccio o antinfiammatori possono ridurre temporaneamente il dolore, ma difficilmente rappresentano la soluzione definitiva.*



Il sovraccarico ripetuto di polso e mano è la causa più comune del dolore al gomito.

⚠️ Quando è necessario rivolgersi a un medico?

Il dolore al gomito merita una **valutazione specialistica** se compare insieme a:

- formicolio o perdita di forza della mano;
- dolore dopo un trauma;
- instabilità articolare;
- dolore notturno persistente;
- dolore diffuso ad altre articolazioni.

Questi sintomi possono indicare condizioni diverse dalla classica tendinopatia da sovraccarico.

🛤️ Come si cura l'epicondilite?

Il trattamento si basa principalmente su un **percorso riabilitativo progressivo**, che permette al tendine di recuperare la capacità di sopportare il carico.

1

RIDURRE IL DOLORE E GESTIRE IL CARICO

Nelle prime settimane si controllano i sintomi riducendo i gesti più irritanti e introducendo esercizi isometrici che permettono di iniziare a stimolare il tendine senza sovraccaricarlo.

2

RECUPERARE LA FORZA

Successivamente il lavoro si concentra sul rinforzo progressivo dei muscoli dell'avambraccio e della presa. È la fase che contribuisce maggiormente al recupero della qualità del tendine.

3

TORNARE AI GESTI QUOTIDIANI E SPORTIVI

Quando forza e tolleranza al carico migliorano, vengono reintrodotti gradualmente i movimenti che avevano provocato il dolore, come impugnare attrezzi, sollevare pesi o praticare sport.

4

PREVENIRE LE RICADUTE

L'ultima fase consolida i risultati ottenuti attraverso un programma personalizzato che aiuta a gestire il carico e ridurre il rischio di nuovi episodi.



Il rinforzo progressivo di avambraccio e presa è il cuore del recupero.

💉 Il cortisone risolve davvero il problema?

Le infiltrazioni di cortisone possono offrire un rapido sollievo dal dolore, ma **non riparano il tendine**.

Per questo motivo vengono riservate a situazioni selezionate e sempre valutate dal medico. Nella maggior parte dei casi, il recupero a lungo termine dipende soprattutto dalla riabilitazione e dalla corretta gestione del carico.

🩺 Fisiatra o ortopedico?

Le due figure hanno competenze diverse ma complementari.

Il fisiatra

Rappresenta il punto di riferimento nella maggior parte dei casi di epicondilite ed epitrocleite: individua la causa del dolore, coordina il percorso riabilitativo e valuta l'eventuale utilizzo di terapie fisiche.

L'ortopedico

Interviene quando il problema persiste nonostante un percorso conservativo ben eseguito oppure quando si sospettano lesioni, instabilità o altre patologie che richiedono una valutazione chirurgica.

❓ Domande frequenti

L'epicondilite guarisce da sola?

Può migliorare spontaneamente, ma spesso richiede molti mesi e presenta un elevato rischio di ricaduta se non vengono corretti i fattori che l'hanno provocata.

Devo tenere il braccio a riposo?

No. Il riposo assoluto può ridurre temporaneamente il dolore, ma non migliora la capacità del tendine di sopportare il carico. Il recupero passa attraverso esercizi progressivi e dosati.

Le infiltrazioni di cortisone sono sempre da evitare?

No. In alcuni casi possono essere utili per controllare il dolore nel breve periodo, ma non rappresentano il trattamento definitivo e devono essere valutate insieme al medico.

Quanto dura il recupero?

Dipende da quanto tempo è presente il problema, dall'attività svolta e dalla risposta individuale al trattamento. Nella maggior parte dei casi sono necessarie alcune settimane o mesi di riabilitazione.

Posso sentire dolore durante gli esercizi?

Un lieve fastidio durante gli esercizi può essere normale, purché non aumenti progressivamente o peggiori nelle ore successive. Il carico deve essere sempre adattato alla risposta del tendine.

✅ Conclusioni

Epicondilite ed epitrocleite sono tendinopatie che, nella maggior parte dei casi, possono essere trattate con successo **senza ricorrere alla chirurgia**.

Il recupero non dipende dal riposo assoluto o da soluzioni rapide, ma da un percorso riabilitativo progressivo che permetta al tendine di recuperare forza, resistenza e capacità di sopportare il carico. Una diagnosi corretta e un programma personalizzato consentono di tornare alle attività quotidiane, lavorative e sportive riducendo il rischio di ricadute.

Hai dolore al gomito?

Prenota un consulto gratuito con il nostro team di fisiatri e fisioterapisti.

basesana.com/contatti · +39 02 4070 1792 · Via Montalbino 4, Milano