

Indice

Introduzione	4
1. Cosa devi sapere sull'epicondilite	6
1.1. Premessa anatomica	7
1.2. Epicondilite: cause e sintomi	9
1.3. Perché hai male?	14
Quale utilità ha la percezione di qualcosa di così spiacevole?	14
Perché il dolore diventa cronico?	18
Come è possibile gestire il dolore cronico?	20
In che modo l'esercizio può aiutare a ridurre il dolore cronico?	22
Infiammazione e dolore	23
1.4. Mi hanno detto che soffro di dolore cronico: durerà per sempre?	25
1.5. Devo fare esami come ecografia e risonanza magnetica?	26
1.6. Le terapie passive funzionano? Il ruolo di farmaci, terapia manuale, elettromedicali, infiltrazioni e onde d'urto	28
"Ma se le terapie fisiche come TECAR, laser, ultrasuoni non funzionano, come mai tempo fa mi hanno fatto guarire dall'epicondilite?"	30
1.7. E la chirurgia?	31
1.8. Gestisci il tuo dolore	32
1.9. Altri possibili disturbi	35
2. Valutazione dell'epicondilite	36
2.1. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	39

3. Esercizi per guarire	43
3.1. Quanto spesso devo fare gli esercizi? Per quanto tempo?	44
3.2. È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	45
3.3. Come faccio a capire se sto migliorando?	46
3.4. Esercizi per epicondilite di recente insorgenza	47
Livello 1	49
Livello 2	55
Livello 3	63
3.5. Consigli utili nel quotidiano	74
3.6. Esercizi per epicondilite cronica	74
Livello 1	76
Livello 2	84
Livello 3	95
3.7. Consigli utili nel quotidiano	107
4. Epicondilite e allenamento	108
4.1. Domande frequenti	109
4.2. Come eseguire gli esercizi per non avere ricadute	110
Esercizi monoarticolari	111
Esercizi multiarticolari	112
Dosaggio degli esercizi	114
4.3. Come gestire il dolore al gomito in palestra?	117
Principi generali di gestione del dolore	121
5. Contattaci	126