

Indice

Introduzione	4
1. Cosa devi sapere sull'epitrocleite	6
1.1. Premessa anatomica	7
1.2. Epitrocleite: cause e sintomi	9
1.3. Perché hai male?	15
Quale utilità ha la percezione di qualcosa di così spiacevole?	15
Perché il dolore diventa cronico?	19
Come è possibile gestire il dolore cronico?	21
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 dal dolore al gomito?"	30
1.7. E la chirurgia?	31
1.8. Gestisci il tuo dolore	32
1.9. Altri possibili disturbi	35
2. Valutazione dell'epitrocleite	37
2.1. Come capire se stai migliorando: scale di valutazione	39
3. Esercizi per guarire	44
3.1. Quanto spesso devo fare gli esercizi? Per quanto tempo?	45
3.2. È normale sentire dolore mentre faccio esercizi?	46
3.3. Come faccio a capire se sto migliorando?	47

3.4.	Esercizi per epitrocleite di recente insorgenza	48
	Livello 1	50
	Livello 2	56
	Livello 3	64
3.5.	Consigli utili nel quotidiano	73
3.6.	Esercizi per epitrocleite cronica	73
	Livello 1	75
	Livello 2	83
	Livello 3	94
3.7.	Consigli utili nel quotidiano	106
4.	Epitrocleite e allenamento	107
4.1.	Domande frequenti	108
4.2.	Come eseguire gli esercizi per non avere ricadute	109
	Esercizi monoarticolari	110
	Esercizi multiarticolari	114
	Dosaggio degli esercizi	117
4.3.	Come gestire il dolore al gomito in palestra?	120
	Principi generali di gestione del dolore	127
4.4.	Calisthenics ed epitrocleite	132
5.	Contattaci	135