

## DOTT. MASSIMO FRANCESCHINI

MEDICO CHIRURGO  
SPECIALISTA IN ORTOPIEDIA E TRAUMATOLOGIA  
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI MILANO  
CLINICA ORTOPEDICA E TRAUMATOLOGICA - VI DIVISIONE  
ISTITUTO ORTOPEDICO "G. PINI" - MILANO

OSPEDALE:  
PIAZZA CARDINAL FERRARI, 1  
20122 MILANO  
TEL. 02.58296680  
MASSIMO.FRANCESCHINI@GPINI.IT

STUDIO:  
VIA AMEDEO D'AOSTA, 5  
20129 MILANO  
TEL 02.29525572  
CENTROORTOPEDICORIABILITATIVO.IT

# ESERCIZI PER IL GOMITO



## ESERCIZI DI STRETCHING

1. **Stretching dei flessori:** Estendere completamente il gomito. Con il palmo della mano rivolto verso il basso, afferrare le dita con l'altra mano e tirare il più possibile verso l'alto. Tenere la posizione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere l'esercizio 5-10 volte.



2. **Stretching degli estensori:** Estendere completamente il gomito. Con il palmo rivolto verso l'alto, afferrare le dita con l'altra mano e tirare il più possibile verso il basso. Tenere la posizione per 10 secondi, quindi rilasciare. Ripetere l'esercizio 5-10 volte.



3. **Stretching 2:** Appoggiare su un tavolo alternativamente il palmo e il dorso della mano e spingere il braccio contro-resistenza fino ad avvertire l'allungamento dei muscoli dell'avambraccio. Ripetere l'esercizio 5-10 volte.



### ESERCIZI DI RINFORZO MUSCOLARE

Iniziare ogni serie di esercizi con una serie di 10 ripetizioni senza pesi, procedendo fino a 5 serie di 10 ripetizioni se tollerato. Quando sarete facilmente in grado di sostenere 5 serie da 10 ripetizioni di questi esercizi, potrete aggiungere dei pesi. Iniziate gli esercizi di rinforzo con una serie di 10 ripetizioni con 1 Kg e aumentate progressivamente il peso nella stessa maniera indicata prima.

1. **Prensione:** Utilizzare una pallina di spugna per esercitare la prensione. Ripetere l'esercizio quanto più possibile durante il giorno.



2. **Flessori:** L'avambraccio dovrebbe essere supportato da una superficie (un tavolo), con la mano fuori dal bordo e il palmo rivolto verso l'alto. Utilizzando un peso, lasciar andare il polso, poi fletterlo il più possibile. Mantenere la posizione per 2 secondi e ripetere.



3. **Estensori:** L'avambraccio dovrebbe essere supportato da una superficie (un tavolo), con la mano fuori dal bordo e il palmo rivolto verso il basso. Utilizzando un peso, lasciar andare il polso, poi estenderlo il più possibile. Mantenere la posizione per 2 secondi e ripetere.



4. **Prono-supinatori:** Utilizzando un peso, tenendolo come fosse un martello, ruotare lentamente il polso in pronazione e supinazione.



5. **Radializzazione/ulnarizzazione:** Utilizzando un peso, gomito esteso e pollice rivolto verso l'alto; piegare alternativamente il polso in deviazione ulnare e radiale (verso il mignolo e verso il pollice) massime. Mantenere la posizione e rilasciare.



6. **Broomstick Curl Up:** Utilizzare un bastone (es. di scopa) con un peso di 1-4 Kg attaccato nel mezzo, tramite una corda.

- A. **Estensori:** Afferrare saldamente il bastone con le mani, rivolte verso il basso e posizionate da ciascun lato rispetto al peso. Estendere i polsi arrotolando la corda fino a quanto possibile e mantenere la posizione per qualche secondo. Quindi, ritornare nella posizione di partenza (srotolando la corda). Ripetete l'esercizio 3-5 volte.
- B. **Flessori:** Ripetere il medesimo esercizio rivolgendo le mani verso l'alto, agendo, pertanto sui flessori. Ripetete l'esercizio 3-5 volte.



7. **Bicipite:** Afferrando un peso con la mano rivolta verso l'alto, estendere e flettere ripetutamente il gomito.



8. **Tricipite 1:** Seduti su una sedia, con un peso in mano. Alzare il braccio sopra la testa, piegare il gomito all'indietro ed estenderlo successivamente riportandolo alla posizione iniziale. Ripetere l'esercizio 3-5 volte.



9. **Tricipite 2:** Con il busto flesso in avanti, mantenere il braccio adeso al corpo con il gomito flesso a 90°. Estendere lentamente il gomito indietro riportandolo, successivamente, alla posizione iniziale. Ripetete l'esercizio 3-5 volte.

