

Rinforza e Recupera

***Allenamento per il
gomito***



Prefazione

Il dolore al gomito può essere un **ostacolo frustrante** nella vita quotidiana e nell'attività fisica.

Che si tratti di

- epicondilite (gomito del tennista)
- o epitrocleite (gomito del golfista)

... la causa principale è spesso uno stress eccessivo sui tendini, che porta a infiammazione, debolezza e limitazione nei movimenti.

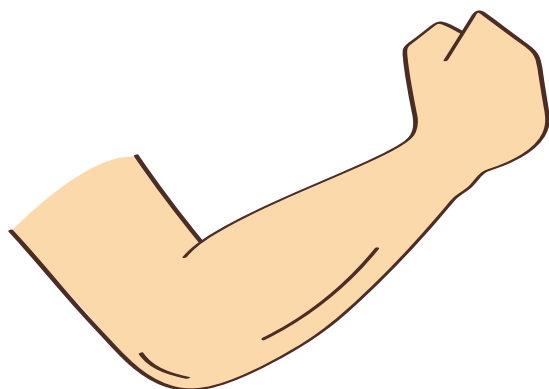
Questa guida nasce con un obiettivo chiaro: aiutarti a recuperare forza, stabilità e funzionalità nel gomito attraverso un programma di esercizi mirati.

Non si tratta di un semplice elenco di movimenti, ma di un percorso strutturato che segue i principi della riabilitazione e del rinforzo progressivo.

Seguendo gli esercizi proposti con costanza e attenzione, potrai ridurre sempre di più (fino ad eliminare) il dolore, migliorare la resistenza del tendine e prevenire nuove infiammazioni.

Tutto ciò senza bisogno di particolari attrezzature e con pochi minuti al giorno di allenamento.

Se sei pronto/a a rinforzare e recuperare il tuo gomito, iniziamo subito!



Chi Sono



Mi chiamo Veronica Bruno e sono una fisioterapista specializzata in riabilitazione muscolo-scheletrica.

Da anni aiuto le persone a ritrovare benessere e libertà di movimento attraverso esercizi mirati e percorsi di rieducazione funzionale.

Nel mio lavoro ho trattato centinaia di casi di tendinopatie del gomito, sia in ambito sportivo, in particolari categorie (come i musicisti) e nella vita quotidiana.

So quanto possa essere limitante il dolore e quanto sia frustrante non trovare soluzioni efficaci e durature.

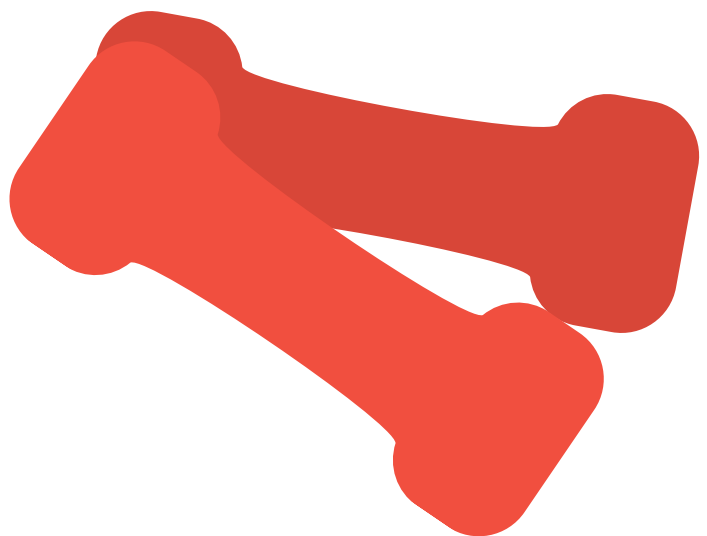
Per questo ho creato **"Rinforza e Recupera - Allenamento per il Gomito"**, una guida pratica che ti fornirà gli strumenti giusti per ridurre il dolore e migliorare la funzionalità del tuo gomito, attraverso un approccio basato sull'evidenza scientifica e sull'esperienza clinica.

Il **mio obiettivo** è fornirti un **metodo semplice, accessibile ed efficace**, così che tu possa recuperare senza il rischio di ricadute e tornare a svolgere le tue attività senza dolore.

Se seguirai con costanza gli esercizi proposti, vedrai la differenza!

Buon allenamento!

Dott.ssa Veronica Bruno



Consigli utili e fondamentali prima di iniziare

Per aiutarti a sfruttare al meglio questo manuale e a eseguire gli esercizi nel modo corretto, ho preparato un video esplicativo in cui ti guiderò passo dopo passo.

Ti consiglio di guardarlo prima di iniziare, così da avere tutto chiaro fin da subito!

 Guarda il video cliccando qui sotto

VIDEO
INTRODUTTIVO



Come utilizzare il manuale

Per ottenere il massimo beneficio dagli esercizi, è fondamentale **partire dalla fase più adatta al tuo livello di dolore.**

Usa questa semplice scala per capire da dove iniziare:

☞ **Se il tuo dolore è intenso** (superiore a **5 su 10**, dove 0 è assenza di dolore e 10 è un dolore lancinante), inizia dalla **Fase 1**. Qui troverai esercizi delicati per ridurre il fastidio e migliorare la mobilità senza sovraccaricare il gomito.

☞ **Se il tuo dolore è tollerabile**, riesci a svolgere le attività quotidiane e ad afferrare gli oggetti, ma avverti un **fastidio costante o una sensazione di peso** nell'avambraccio o nel gomito,

puoi partire direttamente dalla **Fase 2**.

Questa fase ti aiuterà a rinforzare i tendini e a recuperare gradualmente la funzionalità.

Ascolta sempre il tuo corpo e avanza con calma: **il miglioramento arriva con la costanza e la progressione graduale!**

RACCOMANDAZIONI

I disturbi al gomito tendono a peggiorare durante la notte, soprattutto nelle fasi acute, e possono rendere il risveglio particolarmente difficile.

Per questo motivo, consiglio di eseguire gli esercizi due volte al giorno: al mattino e alla sera, almeno nelle fasi iniziali del percorso.

✓ Al mattino, gli esercizi aiutano a sciogliere le tensioni e a migliorare la mobilità, rendendo più fluida e meno dolorosa la giornata.

✓ Alla sera, invece, favoriscono la vascolarizzazione della zona, contribuendo a ridurre progressivamente il dolore notturno e migliorare la qualità del riposo.

Con costanza, noterai un netto miglioramento nei sintomi e una maggiore libertà di movimento!

Durante gli esercizi, è importante **raggiungere una tensione tollerabile**, senza mai forzare eccessivamente il movimento. Anche lo sforzo deve rimanere **moderato**, evitando carichi eccessivi che potrebbero peggiorare il problema.

L'obiettivo è creare **una tensione e una fatica ben gestibili dal corpo**. È normale avvertire **lievi dolori o piccoli fastidi** durante l'esecuzione, ma questi non devono mai diventare eccessivi o insopportabili.

Ascolta sempre il tuo corpo e procedi con gradualità: il miglioramento arriva con la **costanza, non con lo sforzo eccessivo!**

FASE 1

La **Fase 1** è pensata per chi sta affrontando un dolore significativo al gomito e ha bisogno di un approccio **graduale e controllato** per ridurre il fastidio e migliorare la mobilità.

Gli esercizi sono suddivisi in **due giorni di lavoro**, da alternare in modo regolare:

✓ **Giorno 1** – Segui gli esercizi specifici per questa giornata.

✓ **Giorno 2** – Il giorno successivo, esegui gli esercizi dedicati al giorno 2.

↻ Al **terzo giorno** si riparte con gli esercizi di Giorno 1, alternando sempre i due programmi.

⚡ Come eseguire gli esercizi

- Segui ogni movimento con calma e senza forzare.
- Il dolore deve essere tollerabile: se avverti fastidio, riduci l'intensità o il numero di ripetizioni.
- Costanza e pazienza sono fondamentali: il recupero avviene passo dopo passo.

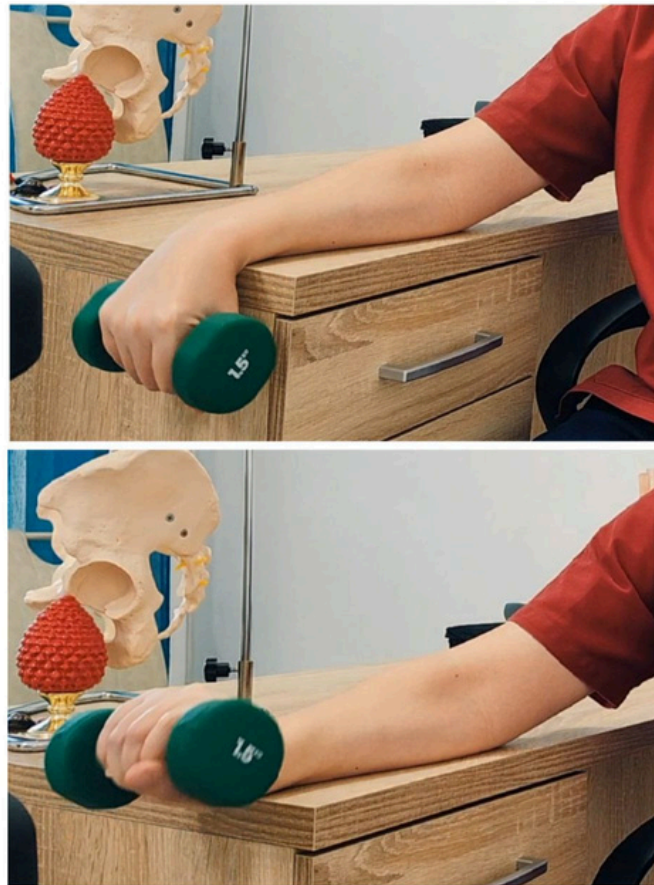
Rimani fedele al programma e vedrai progressi già nelle prime settimane! 💪

Questa fase **ha una durata variabile**, da un **minimo di 15 giorni** ad un massimo di circa **50 giorni**.

Appena eseguirai gli esercizi molto più facilmente e il dolore è nettamente diminuito, potrai passare alla fase 2.

GIORNO 1

1. Flesso-estensione del polso

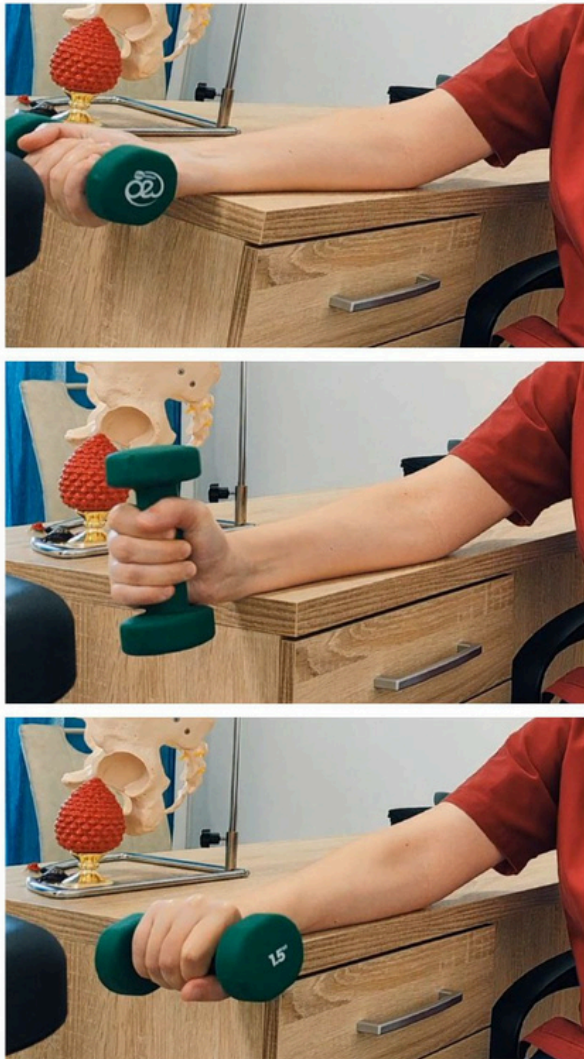


Appoggia l'avambraccio su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il palmo rivolto verso il basso, piega e stendi il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3

2. Prono Supinazione



VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3

Appoggia l'avambraccio sul lato esterno sopra un tavolo, lasciando il polso libero di muoversi oltre il bordo. Da questa posizione, ruota lentamente l'avambraccio verso l'alto, portando il palmo della mano rivolto verso il soffitto (supinazione), e poi nella direzione opposta, girando il palmo verso il basso (pronazione).

Esegui il movimento in modo controllato e senza forzare, mantenendo il gomito fermo per isolare la rotazione dell'avambraccio.

3. Tecnica di rilascio tensione



Mantenere la posizione 10-20 secondi a tolleranza e ripetere 5-6 volte

VIDEO 
SPIEGAZIONE

In piedi davanti a un supporto o a terra sul pavimento, appoggia i palmi delle mani senza piegare i gomiti. Lentamente sollevati e ripeti il movimento più volte, ruotando le dita in diverse direzioni.

4. Tecnica di rilascio tensione



Mantenere la posizione 10-20 secondi a tolleranza e ripetere 5-6 volte

VIDEO 
SPIEGAZIONE

In piedi davanti a un supporto o a terra sul pavimento, appoggia i dorsi delle mani senza piegare i gomiti. Lentamente sollevati e ripeti il movimento più volte, ruotando le dita in diverse direzioni.

GIORNO 2

1- Neurodinamica con mano ad artiglio



Gomito dritto e braccio ad altezza spalle. Piega il polso verso il basso e mantenendo questa posizione cerca di chiudere le dita della mano.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

**Mantenere la posizione
10-20 secondi a
tolleranza e ripetere 5-6
volte**

2. Rilascio tensione nervo ulnare



In piedi, piega il braccio sintomatico per portare il palmo della mano sull'orecchio, con le dita rivolte verso il basso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

**Mantenere la posizione
10-20 secondi a
tolleranza e ripetere 5-6
volte**

3. Flessione laterale polso



In posizione seduta su una sedia, appoggia l'avambraccio lateralmente su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il pollice verso l'alto, inclina su e giù il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3

4. Tenuta isometrica polso



Afferra un peso con la mano, il palmo è rivolto verso il basso. Mantieni il polso in linea con l'avambraccio, facendo attenzione a non piegarlo verso il basso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

**Mantenere la posizione
20-30 secondi a tolleranza
e ripetere 2 volte**

5. Flesso-estensione del polso con palmo in su



Appoggia l'avambraccio su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il palmo rivolto verso l'alto, piega e stendi il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3

FASE 2

La **Fase 2** è progettata per rinforzare i tendini e recuperare la funzionalità, mantenendo comunque un approccio controllato per evitare sovraccarichi.

Come organizzare gli esercizi

Gli esercizi seguono la stessa struttura della Fase 1:

-  **Giorno 1** – Esegui gli esercizi specifici per questa giornata.
-  **Giorno 2** – Il giorno successivo, passa agli esercizi del Giorno 2.
-  **Al terzo giorno**, riparti con il Giorno 1, e così via.

⚡ Come eseguire gli esercizi

- Segui ogni movimento con calma e senza forzare.
- Il dolore deve essere tollerabile: se avverti fastidio, riduci l'intensità o il numero di ripetizioni.
- Costanza e pazienza sono fondamentali: il recupero avviene passo dopo passo.

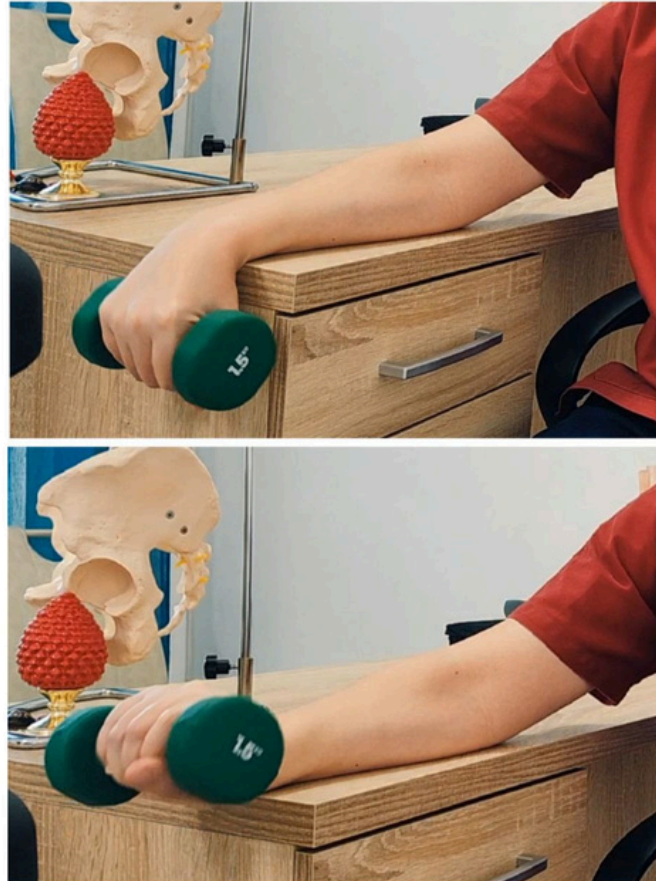
Rimani fedele al programma e vedrai progressi già nelle prime settimane! 💪

Questa fase **ha una durata variabile**, da un **minimo di 15 giorni** ad un massimo di circa **50 giorni**.

Appena eseguirai gli esercizi molto più facilmente e il dolore è nettamente diminuito, potrai passare alla fase 3.

GIORNO 1

1. Flesso-estensione del polso

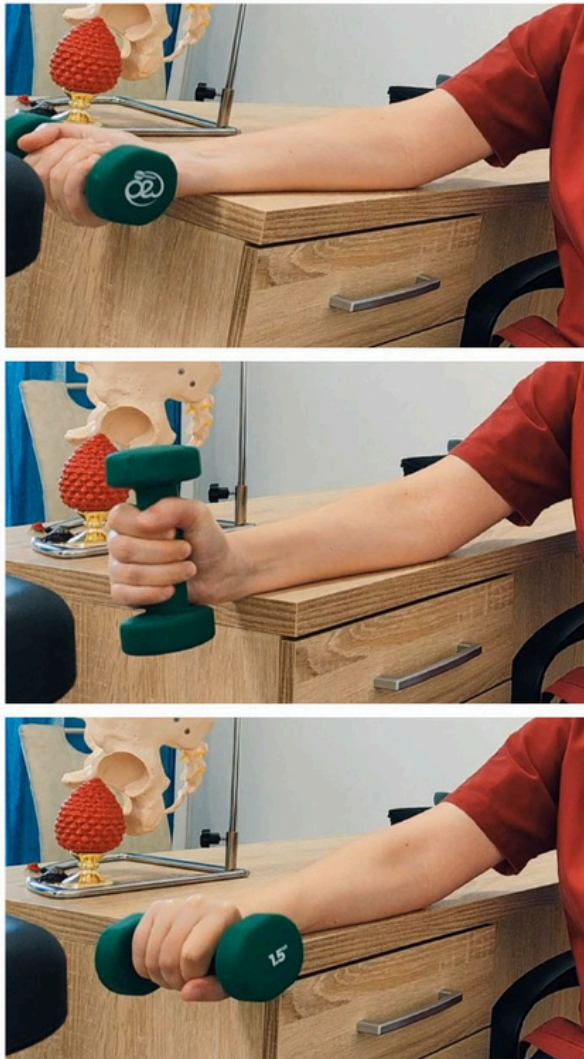


Appoggia l'avambraccio su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il palmo rivolto verso il basso, piega e stendi il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 15
Pausa: 30 secondi
Serie: 4

2. Prono Supinazione



VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 15
Pausa: 30 secondi
Serie: 4

Appoggia l'avambraccio sul lato esterno sopra un tavolo, lasciando il polso libero di muoversi oltre il bordo. Da questa posizione, ruota lentamente l'avambraccio verso l'alto, portando il palmo della mano rivolto verso il soffitto (supinazione), e poi nella direzione opposta, girando il palmo verso il basso (pronazione).

Esegui il movimento in modo controllato e senza forzare, mantenendo il gomito fermo per isolare la rotazione dell'avambraccio.

3. Flessione laterale polso



In posizione seduta su una sedia, appoggia l'avambraccio lateralmente su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il pollice verso l'alto, inclina su e giù il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 15
Pausa: 30 secondi
Serie: 4

4. Flesso-estensione del polso con palmo in su



Appoggia l'avambraccio su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il palmo rivolto verso l'alto, piega e stendi il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 15
Pausa: 30 secondi
Serie: 4

5. Posizione a preghiera



Unisci le mani e gli avambracci davanti a te. Allarga in gomiti, cercando di mantenere l'aderenza con i palmi delle mani.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Mantenere la posizione 30 secondi a tolleranza e ripetere 3 volte

GIORNO 2

1. Neurodinamica con mano ad artiglio



VIDEO 
SPIEGAZIONE

Gomito dritto e braccio ad altezza spalle. Piega il polso verso il basso e mantenendo questa posizione cerca di chiudere le dita della mano.

**Mantenere la posizione 30
secondi a tolleranza e ripetere
2 volte**

2. Tecnica di rilascio tensione



Mantenere la posizione 30 secondi a tolleranza e ripetere 3 volte

VIDEO 
SPIEGAZIONE

In piedi davanti a un supporto o a terra sul pavimento, appoggia i palmi delle mani senza piegare i gomiti. Lentamente sollevati e ripeti il movimento più volte, ruotando le dita in diverse direzioni.

3. Tecnica di rilascio tensione



Mantenere la posizione 30 secondi a tolleranza e ripetere 3 volte

VIDEO 
SPIEGAZIONE

In piedi davanti a un supporto o a terra sul pavimento, appoggia i dorsi delle mani senza piegare i gomiti. Lentamente sollevati e ripeti il movimento più volte, ruotando le dita in diverse direzioni.

4. Rilascio tensione nervo ulnare



In piedi, piega il braccio sintomatico per portare il palmo della mano sull'orecchio, con le dita rivolte verso il basso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

**Mantenere la posizione
30 secondi a tolleranza
e ripetere 3 volte**

5. Prono Supinazione contro resistenza



VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3
Tenuta di almeno 2 secondi

Appoggia l'avambraccio sul lato esterno sopra un tavolo, lasciando il polso libero di muoversi oltre il bordo. Da questa posizione, ruota lentamente l'avambraccio verso l'alto, facendo controresistenza con l'elastico che avvolge il peso.

Esegui il movimento in modo controllato e senza forzare, mantenendo il gomito fermo per isolare la rotazione dell'avambraccio.

FASE 3

Se sei arrivato alla **Fase 3**, significa che il dolore è ormai molto ridotto o quasi assente e che sei pronto a portare il tuo gomito a un livello di forza e resistenza ottimale.

Questa fase è pensata per consolidare i progressi, prevenire ricadute e garantire un recupero completo attraverso esercizi più impegnativi e funzionali.

Come organizzare gli esercizi

Il metodo rimane lo stesso delle fasi precedenti:

- ✓ **Giorno 1** – Esegui gli esercizi previsti per questa giornata.
- ✓ **Giorno 2** – Il giorno successivo, passa agli esercizi del Giorno 2.
-  **Al terzo giorno**, riparti con il Giorno 1, e così via.

⚡ Come eseguire gli esercizi

- Segui ogni movimento con calma e senza forzare.
- Il dolore deve essere tollerabile: se avverti fastidio, riduci l'intensità o il numero di ripetizioni.
- Costanza e pazienza sono fondamentali: il recupero avviene passo dopo passo.

Rimani fedele al programma e vedrai progressi già nelle prime settimane! 💪

Questa fase **ha una durata variabile**, da un **minimo di 15 giorni** ad un massimo di circa **50 giorni**.

GIORNO 1

1. Flesso estensione contro resistenza con elastico con palmo in giù e con palmo in su



Appoggia l'avambraccio su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il palmo rivolto verso il basso, piega e stendi il polso facendo resistenza con l'elastico. Dopo esegui lo stesso esercizio ma con il palmo rivolto verso l'alto.



Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3
Tenuta di almeno 2
secondi

2. Prono Supinazione contro resistenza



VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3
Tenuta di almeno 2 secondi

Appoggia l'avambraccio sul lato esterno sopra un tavolo, lasciando il polso libero di muoversi oltre il bordo. Da questa posizione, ruota lentamente l'avambraccio verso l'alto, facendo controresistenza con l'elastico che avvolge il peso.

Esegui il movimento in modo controllato e senza forzare, mantenendo il gomito fermo per isolare la rotazione dell'avambraccio.

3. Inclinazione laterale polso contro resistenza con elastico



In posizione seduta su una sedia, appoggia l'avambraccio lateralmente su un tavolo, con il polso che sporge fuori dal tavolo. Con il pollice verso l'alto, inclina su e giù il polso con la controresistenza dell'elastico.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10
Pausa: 30 secondi
Serie: 3
Tenuta di almeno 2
secondi

4. Rinforzo a pinza con pallina



Ti basterà una pallina da tennis. Pinza la pallina con due dita alla volta: pollice e indice; pollice e medio; pollice e anulare; pollice e mignolo. Poi pinza con tutta la mano.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Mantieni la pressione pochi secondi a dito. Lavora in totale 30 secondi. Riposa. Lo ripeti di nuovo.

GIORNO 2

1. Rotazioni polso con peso



Appoggia l'avambraccio sul tavolo con il polso che esce al di fuori del tavolo. Effettua movimenti di rotazione con il polso.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 15
Pausa: 30 secondi
Serie: 4

2. Flesso estensione con barra di resistenza



Questo esercizio è un plus aggiuntivo per rinforzare la parte tendinea di gomito e polso. Afferri la barra di resistenza ed effettui movimenti come se volessi accelerare e decelerare.

Link di acquisto per la barra

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Lavora in totale 30
secondi. Riposa. Lo
ripeti di nuovo.

3. Curl con avambraccio supinato



In piedi, con due pesi nelle due mani, le braccia lungo i fianchi. Mantenendo i palmi rivolti in avanti, piega il gomito sollevando i pesi. Torna poi lentamente in posizione di partenza.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10-15
Pausa: 30 secondi
Serie: 3-4

4. Curl con avambraccio pronato



In piedi, con due pesi nelle due mani, le braccia lungo i fianchi. Mantenendo i palmi rivolti all'indietro, piega il gomito sollevando i pesi. Torna poi lentamente in posizione di partenza.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10-15
Pausa: 30 secondi
Serie: 3-4

5. Curl con avambraccio neutro



In piedi, con due pesi nelle due mani, le braccia lungo i fianchi. Mantenendo i palmi rivolti verso i fianchi, piega il gomito sollevando i pesi. Torna poi lentamente in posizione di partenza.

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Ripetizioni: 10-15
Pausa: 30 secondi
Serie: 3-4

6. Rinforzo con barra di resistenza



Questo esercizio è un plus aggiuntivo per rinforzare la parte tendinea di gomito e polso.

Link di acquisto per la barra

VIDEO 
SPIEGAZIONE

Lavora in totale 30
secondi. Riposa. Lo
ripeti di nuovo.

Vuoi un percorso ancora più completo?

Complimenti per aver seguito il mio protocollo di allenamento! 🎉

Se vuoi **rinforzare ancora di più** il tuo arto superiore, concentrandoti in particolare sulla spalla e sulla cuffia dei rotatori, il mio **videocorso Soluzione Spalla** è la scelta perfetta per te!

🔥 Cosa troverai nel videocorso?

- ✅ Esercizi mirati
- ✅ Un programma progressivo, adatto a qualsiasi livello
- ✅ Un metodo testato, basato sull'esperienza fisioterapica

📌 Scopri di più e inizia subito: [clicca qui](#)

Scopri i miei protocolli:

- ◆ **Schiena Libera** – Il percorso ideale per eliminare il mal di schiena, sciatalgia e tensioni lombari. Un programma strutturato per ridurre il dolore e migliorare la mobilità della colonna. ➡ [clicca qui](#)
- ◆ **Soluzione Cervicale** – Se soffri di dolore cervicale, rigidità, vertigini o mal di testa, questo videocorso ti aiuterà a migliorare la tua postura e ridurre i sintomi con esercizi mirati. ➡ [clicca qui](#)
- ◆ **Riequilibrio Posturale** – Un programma completo per migliorare la postura, la mobilità articolare e la forza del corpo intero. Perfetto per chi vuole prevenire dolori e migliorare la qualità del movimento. ➡ [clicca qui](#)
- ◆ **Ginocchio Forte** – Un videocorso pensato per chi ha problemi al ginocchio, soffre di dolori articolari o vuole rinforzare questa zona per prevenire infortuni e migliorare la stabilità. ➡ [clicca qui](#)