

Terapia delle tendinopatie del gomito: “*wait and see*” o “*evidence based medicine*”?

Le tendinopatie del gomito alla giunzione osteo-tendinea sono considerate “over-use syndromes”, in quanto la patogenesi è riconducibile ad un sovraccarico funzionale (in altri termini, a movimenti eccessivamente ripetuti o effettuati con troppa intensità), frequente in coloro che seguono la pratica del tennis o del golf, ma che colpisce, seppure in misura ridotta, anche altri sportivi (giocatori di baseball, schermatori, nuotatori, ecc.) e lavoratori che utilizzano in modo eccessivo i tendini flessori e/o estensori del polso come pittori, muratori, carpentieri, operatori del computer. L’incidenza è tra l’1 e il 3% della popolazione generale e attorno al 15% dei lavoratori delle industrie a rischio. Generalmente interessa soggetti di età compresa tra i 30 e 50 anni.

Considerate le difficoltà terapeutiche della patologia, che in alcuni casi può diventare invalidante, oltre alla frequenza di recidive, una valutazione clinica e diagnostica rigorosa e tempestiva favorisce eventuali interventi preventivi efficaci e corretti. Numerose sono le terapie adottate per far fronte a questa patologia, spesso in modo combinato e in relazione alla sua gravità: dalla somministrazione di FANS, all’infiltrazione locale di corticosteroide con o senza l’aggiunta di anestetico locale, all’approccio fisioterapico a lungo termine (mediante vari tipi di terapie fisiche, manipolazioni, esercizi di stretching), alla terapia con onde d’urto. Occorre, tuttavia, osservare che questa patologia è un disturbo autolimitante e può risolversi talvolta solo con il trattamento “*wait and see*”. Per questo è opportuno fare il punto su ciò che ha prodotto in anni recenti la letteratura, attenzionando quei lavori scientifici che hanno valutato l’efficacia dei vari trattamenti e che non sempre sono arrivati a risultati univoci, anche se la stessa valutazione della letteratura risulta difficile a causa di numerosi errori di metodo nelle ricerche pubblicate.