

ÉPICONDYLITE

L'épicondyle latéral est un relief osseux situé sur la partie externe de l'os de l'humérus, au niveau de l'articulation du coude. C'est aussi le site d'insertion des tendons des muscles des extenseurs de la main (voir image à droite).

Dans le cas d'une épicondylite du coude, les dernières études démontrent qu'il n'y a pas présence d'inflammation dans cette pathophysiologie, mais plutôt des changements dégénératifs au niveau du tendon qui relie les muscles des extenseurs du poignet au coude.

En effet, lorsque des mouvements répétitifs sont reproduits avec le poignet ou que les extenseurs du poignet sont forcés de manière inadéquate, cela produit une succession de lésions microscopiques dans le tendon de ces muscles. Cela entraîne de la douleur au coude et une faiblesse au niveau de ces muscles.



Les symptômes les plus fréquents

- Douleur importante au niveau de l'épicondyle qui peut descendre jusqu'au poignet.
- La douleur peut être présente au repos et augmenter à l'activité. La douleur peut même vous réveiller la nuit.
- Il y a une diminution de la force dans la main (échapper des objets) à cause de la douleur.
- Parfois, il y a de l'enflure au niveau du coude.

Dès les premiers symptômes, il faut cesser **temporairement** les mouvements ou activités qui augmentent la douleur au coude. Il est important de continuer d'utiliser le bras dans vos activités quotidiennes, en respectant la douleur.

Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (sac de légumes surgelés, sac de gel ou sac de glace concassée) aux 2 à 3 heures pendant 10 – 15 minutes sur le coude. Toujours mettre une serviette mouillée sur le coude avant d'y appliquer la glace. Ce traitement pourrait aider à contrôler la douleur.

Exercices :

Il est normal de ressentir de l'inconfort ou de la douleur après les exercices. Celle-ci ne devrait pas persister au-delà de 20 minutes après les exercices.

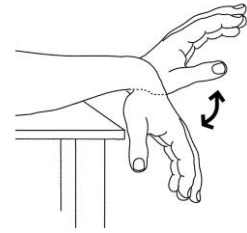
Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

Numéro 1

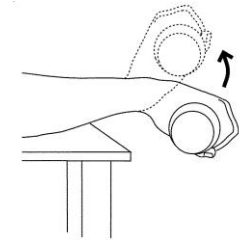
Assis sur une chaise, avant-bras en appui avec la main en bout de table, paume de la main tournée vers le bas. Pliez et dépliez votre poignet sans décoller l'avant bras de la table.

2 fois 10 répétitions par jour

**Numéro 2**

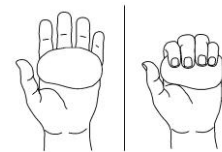
Assis, avant-bras en appui sur une table, boîte de conserve dans la main. Remontez le poids vers le haut puis revenez à la position de départ.

2 fois 10 répétitions par jour

**Numéro 3**

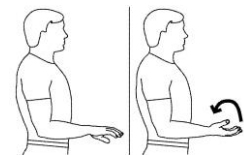
Main atteinte libre devant, coude légèrement fléchi, avec une balle dans la main. Serrez la balle et relâchez avec vos doigts et le pouce tout en respectant la douleur.

3 fois 1 minute par jour

**Numéro 4**

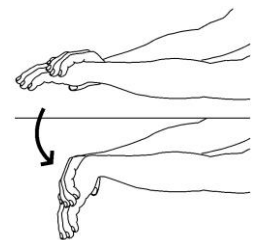
Debout ou assis, coude plié à 90° et paume de la main tournée vers le bas. Sans bouger le coude, Retournez votre paume de main vers le haut puis revenez à la position de départ.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 5**

Debout, coude atteint tendu, avec l'autre main, pliez le poignet vers le bas de façon à ressentir un étirement au niveau de l'avant-bras.

Tenir 20 à 30 secondes, faire 3 répétitions, 2 fois par jour



Rappelez-vous que l'important est de continuer d'utiliser votre bras par des mouvements non-douloureux et doser vos activités quotidiennes.