

ÉPITROCHLÉITE

L'épitrôchléite se manifeste par une douleur de l'épitrôchlée. L'épitrôchlée est cette proéminence osseuse sur l'intérieur du coude, où s'attachent plusieurs muscles qui sont responsables de la flexion du poignet et la fermeture des doigts. Elle survient après l'irritation répétitive des tendons musculaires qui s'insèrent sur elle. Souvent elle apparaît après un traumatisme léger ou par la pratique d'une activité soutenue dont on ne s'est pas préparé.



Les symptômes les plus fréquents

- Douleur importante au niveau de l'épitrôchlée (face interne du coude) qui peut descendre jusqu'au poignet et la main.
- Habituellement, 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, difficulté à serrer un objet) à cause de la douleur.
- Parfois, il y a de l'enflure à la face interne du coude.

Dès les premiers symptômes, il faut diminuer ou cesser temporairement les mouvements ou activités qui sollicitent ou augmentent la douleur à la partie interne du coude.

Glace

Appliquez 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.

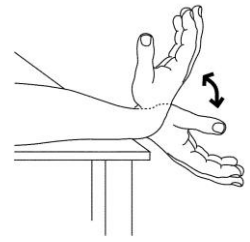
Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

Numéro 1

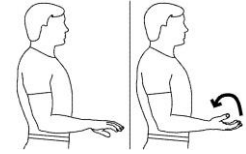
Assis sur une chaise, avant-bras en appui avec la main en bout de table, paume de la main tournée vers le haut. Pliez et dépliez votre poignet sans décoller l'avant-bras de la table.

2 séries, 15 répétitions

**Numéro 2**

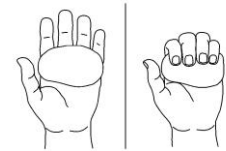
Debout, coude fléchi à 90°, paume de main tournée vers le bas. Tournez la paume de main vers le haut.

2 séries, 15 répétitions

**Numéro 3**

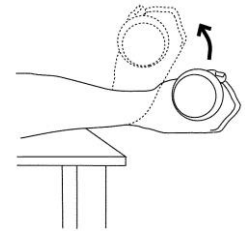
Main atteinte libre devant, coude légèrement fléchi, avec une balle dans la main. Serrez la balle et relâchez avec vos doigts et le pouce tout en respectant la douleur.

3 fois 1 minute par jour

**Numéro 4**

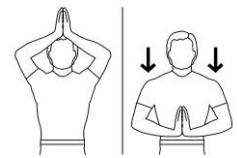
Assis, avant-bras en appui sur la table, boîte de conserve dans la main, paume de main tournée vers le haut. Montez la boîte vers le haut puis revenez à la position de départ.

2 séries, 15 répétitions

**Numéro 5**

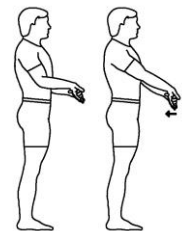
Debout ou assis, mains jointes au-dessus de la tête. Descendez vos mains vers le bas en gardant les paumes de main collées

Tenir 20 secondes, 10 répétitions

**Numéro 6**

Debout, coude atteint légèrement fléchi, paume de main tournée vers le haut. Avec l'autre main, étendez le poignet et le coude de façon à ressentir un étirement au niveau de l'avant-bras.

Tenir 20 secondes, 10 répétitions



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