

L'ÉPICONDYLITE - Recommandations et exercices

Recommandations

- ✓ Évitez ou diminuez les activités qui augmentent la douleur;
- ✓ Divisez les tâches quotidiennes en plusieurs étapes ;
- ✓ Portez un bracelet épicondylien lorsque vous utilisez votre bras;
- ✓ Prenez les objets avec le coude plié, près du corps ou avec les deux mains, paumes dirigées vers le haut;
- ✓ Appliquez de la glace (10 min) avec une serviette humide sur la peau, plusieurs fois par jour ou au besoin après avoir utilisé votre bras;
- ✓ Lorsque votre condition s'améliore, reprenez GRADUELLEMENT les activités qui étaient douloureuses.

Exercices

ÉTIREMENTS :

Ils sont les premiers exercices à faire lorsque la condition est aigüe.

Les étirements augmentent la souplesse des muscles, ce qui diminue la tension sur les tendons et l'épicondyle. Ils peuvent être faits plusieurs fois par jour, au minimum 3 fois en période aigüe.

- Le coude doit être allongé.
- Pliez le poignet vers le bas en vous aidant de votre autre main. Tournez la main vers l'extérieur pour augmenter l'étirement.
- Rendez-vous à une sensation d'étirement LÉGÈREMENT inconfortable mais non douloureux.
- Maintenez la position 30 secondes. Si la position devient trop douloureuse, relâchez légèrement la position tout en maintenant la sensation d'étirement.
- Répétez 3 fois.



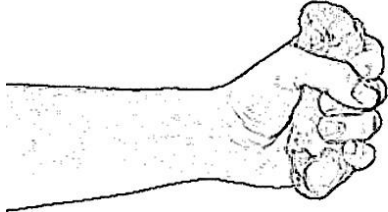
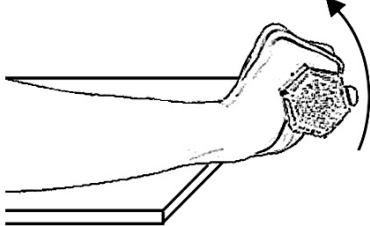
RENFORCEMENT :

Les exercices de renforcement peuvent être débutés lorsque la douleur est moins aiguë, i.e. vous êtes capable de tolérer de petits efforts avec le bras.

Le renforcement favorise la guérison du tendon et redonne graduellement la capacité à faire des tâches ou activités sans causer de douleur.

Les exercices de renforcement doivent être faits sans provoquer de douleur au-delà de 5/10 et elle ne devrait pas durer plus que 30-45 min après les exercices.

Complétez votre session de renforcement par les étirements et une application de glace au besoin.

<p>1. Procurez-vous un petit appareil d'exercice pour la force de préhension ou utilisez une pâte à modeler ou encore une balle anti-stress. Débutez avec une faible résistance. Faites 10 répétitions. Répétez 3 fois. Augmentez graduellement la résistance selon tolérance.</p>	
<p>2. Coude fléchi en appui sur une table ou appui-bras. Avec un petit poids dans la main (ou sans poids au début), débutez avec le poignet fléchi et relevez la main vers le haut AVEC L'AIDE DE L'AUTRE MAIN. Redescendez lentement sans aide de l'autre main. Faites 10 répétitions. Répétez 1 à 3 fois selon tolérance.</p>	
<p>Progression : Faites l'exercice no 2 mais SANS aide de l'autre main. Augmentez la charge du poids de façon graduelle lorsque la condition s'améliore.</p>	

Signature de l'orthopédiste : _____

Numéro de pratique : _____