

L'avant-Bras

Épitrôchléite (tendinite interne du coude) :

L'épitrôchléite est aussi appelée la tendinite du golfeur.

1) Mise au repos du coude et de la main.

Pendant la durée du traitement de l'épitrôchléite, évitez les activités suivantes :

- Pratique des sports comme le golf, le tennis, l'escalade, le javelot, l'aviron, la musculation...
- Port de charges lourdes.
- Bricolage avec des outils, provoquant des mouvements répétitifs et forcés du poignet.
- Couper des aliments en cuisine.
- Jouer d'un instrument de musique.
- Utilisation prolongée du clavier et de la souris d'un ordinateur.

Par contre, il est conseillé de maintenir une activité cardiovasculaire, afin d'améliorer la guérison de la tendinite.

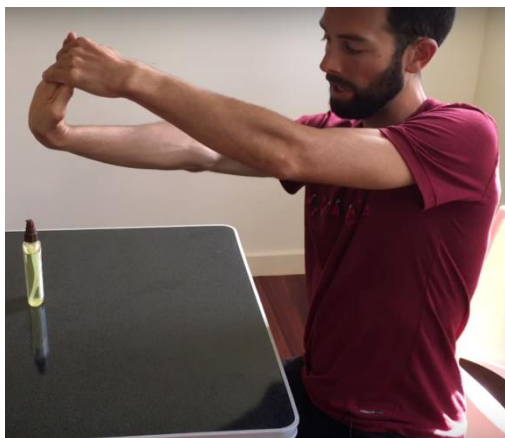
La pratique quotidienne de la marche, de la course à pied, de la natation ou des sports cardio en salle sont recommandés. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine et libère des endorphines.

2) Exercices et étirements contre l'épitrôchléite

Tous les jours, vous devez réaliser des exercices et des étirements.

Les exercices en excentrique et les assouplissements permettent de guider la cicatrisation de la tendinite, tout en soulageant la douleur.

Il faut pratiquer des étirements des muscles fléchisseurs des doigts et du poignet :



Étirement des muscles fléchisseurs du poignet et de la main.

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez l'autre main pour étirer votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.

Un exercice musculaire en excentrique, de Stanish. Il fait travailler les muscles et les tendons, afin de soigner la tendinite.



Consignes :

Avec une bouteille en verre d'un litre, ou un poids de 1,5kg :

- Placez le poignet en flexion (le plus possible vers vous), en vous aidant de l'autre main.
- Freinez la descente sur 3 à 5 secondes en laissant votre poignet aller en direction du sol.
- Ramenez la bouteille avec l'autre main jusqu'à la position de départ.
- Répétez le tout 15 fois.

Puis faites l'étirement du coude sur 30 secondes.
Répétez le tout 5 fois.

Épicondylite (tendinite latérale du coude)

Également appelée tendinite du tennisman (tennis elbow).

1) Mise au repos du coude et de la main.

Au début du traitement, il faut prévoir l'arrêt des activités augmentant la douleur, y compris la diminution de leur volume, de leur fréquence ou de leur intensité.

Pendant la durée du traitement de l'épicondylite, évitez les activités suivantes :

- Pratique des sports comme le tennis, l'escalade, le javelot, l'aviron, la musculation...
- Port de charges lourdes.
- Bricolage avec des outils, provoquant des mouvements répétitifs et forcés du poignet.
- Couper des aliments en cuisine.
- Jouer d'un instrument de musique.
- Utilisation prolongée du clavier et de la souris d'un ordinateur.

Par contre, il est conseillé de maintenir une activité cardiovasculaire, afin d'améliorer la guérison de la tendinite.

La pratique quotidienne de la marche, de la course à pied, de la natation ou des sports cardio en salle sont recommandés. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine et libère des endorphines.

Faut-il porter une attelle pour l'épicondylite ?

Une attelle de poignet de nuit peut être utile pour soulager les tendons et la douleur. En journée, notamment au travail, vous pouvez utiliser une coudière, seulement si cela vous soulage.

2) Pratiquer des exercices et étirements.

Pour soigner efficacement une épicondylite, il faut pratiquer quotidiennement des exercices spécifiques ainsi que des étirements.

Ils permettent d'assouplir les tendons et les muscles, et guident la cicatrisation.

Cet étirement cible les muscles épicondyliens latéraux, qui se terminent sur la partie latérale de votre coude.



Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude)

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.

Exercices musculaires en excentrique, de Stanish, qui ont prouvé leur efficacité pour soigner les tendinites.



Consignes :

Avec une bouteille d'un litre à 1,5 litre

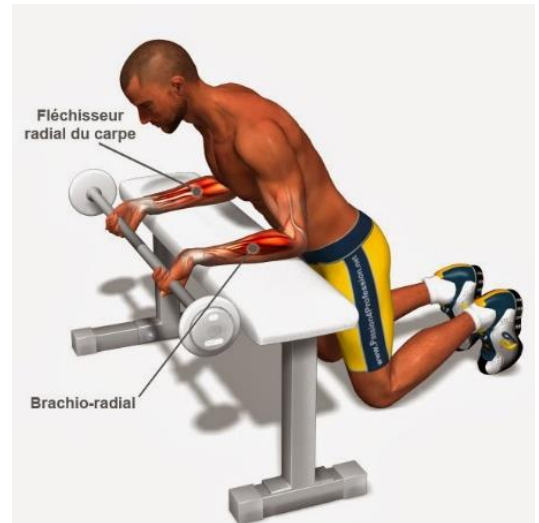
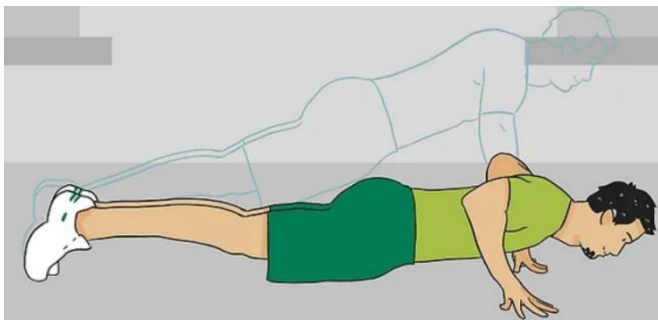
- Placez le poignet en extension (le plus possible vers vous), en vous aidant de l'autre main.
- Freinez la descente sur 3 à 5 secondes en laissant votre poignet se fléchir jusqu'au bout.
- Ramenez la bouteille avec l'autre main jusqu'à la position de départ.
- Répétez le tout 15 fois.

Puis faites l'étirement du coude
sur 30 secondes.
Répétez le tout 5 fois.

Prévention :

Exercices de renforcement :

Pour prévenir l'apparition de nouveaux épisodes douloureux, augmenter la force des muscles des avant-bras peut être une solution.



Lorsque vous faites des tirages (tractions, poulie basse, etc.) les avant-bras sont également sollicités. 😊

Balle de tennis :

Avec une balle de tennis en main, serrez au maximum la main puis relâchez avant de recommencer. Répéter cet exercice pendant une minute permet un travail rapide et efficace.

Marche du crabe :

Sur les pieds et sur les mains, déplacez-vous avec le dos vers le sol et le regard vers le plafond. Vos jambes sont pliées à 90 degrés et les bras tendus. Cette position opposée à celle du gainage travaille d'autres parties du corps et notamment les avant-bras.



Tenez fermement un manche à balai entre vos mains :

Laissez pendre un poids au bout d'une corde fixés sur votre manche. Les paumes de vos mains doivent être dirigées vers le bas. Faites tourner le manche avec vos mains. Le poids va monter grâce aux rotations réalisées à la force de vos avant-bras.

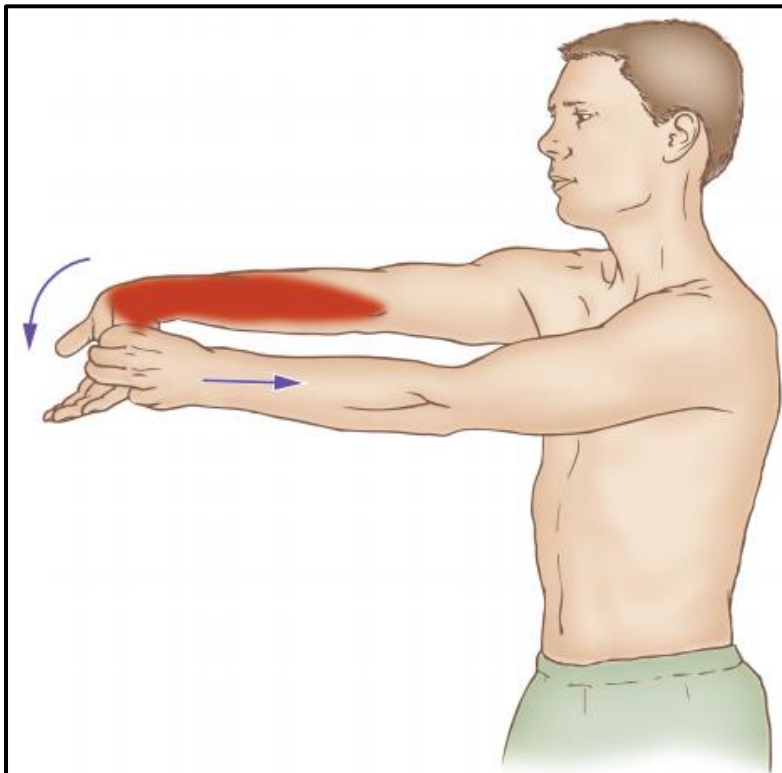
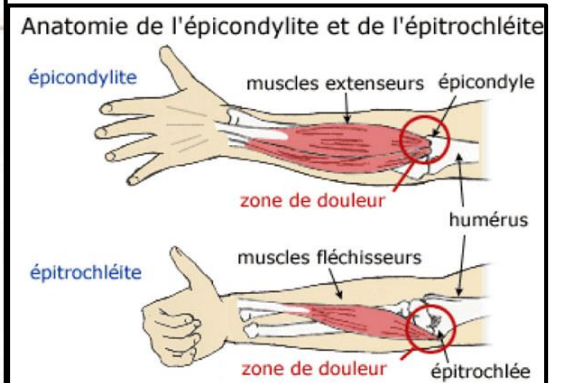
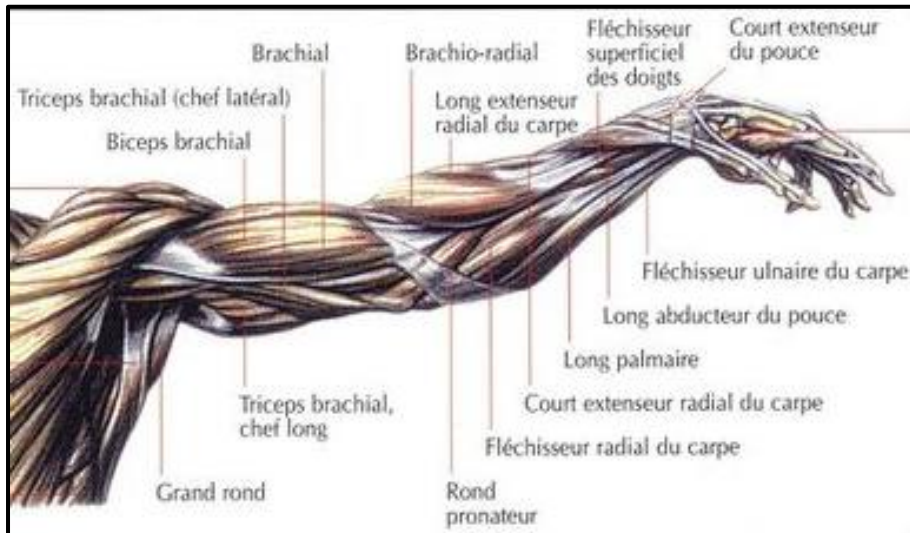
Arrêtez le mouvement lorsque le poids touche le rouleau, ensuite dévidez soigneusement et doucement la corde de la même manière pour faire descendre le poids. Faites l'exercice d'une seule traite en maintenant fermement vos bras en position.

Descendez vos épaules et gardez la tête et le buste droits. Respirez.

Réalisez 3 à 5 séries de avec 1 minute de récupération entre chaque série.

Avant-Bras & Coude

Étirements passifs



Éirement des muscles fléchisseurs du poignet, de l'avant-bras & de la main.

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez l'autre main pour étirer votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes.

Répétez le tout 5 fois.

Étirement des muscles épicondyliens latéraux (coude).

Consignes :

Gardez le coude tendu et utilisez votre main pour étirer votre main et votre avant-bras.

Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant-bras, jusqu'au coude.

Maintenez l'étirement sur 30 secondes puis relâchez 10 secondes. Répétez le tout 5 fois.

