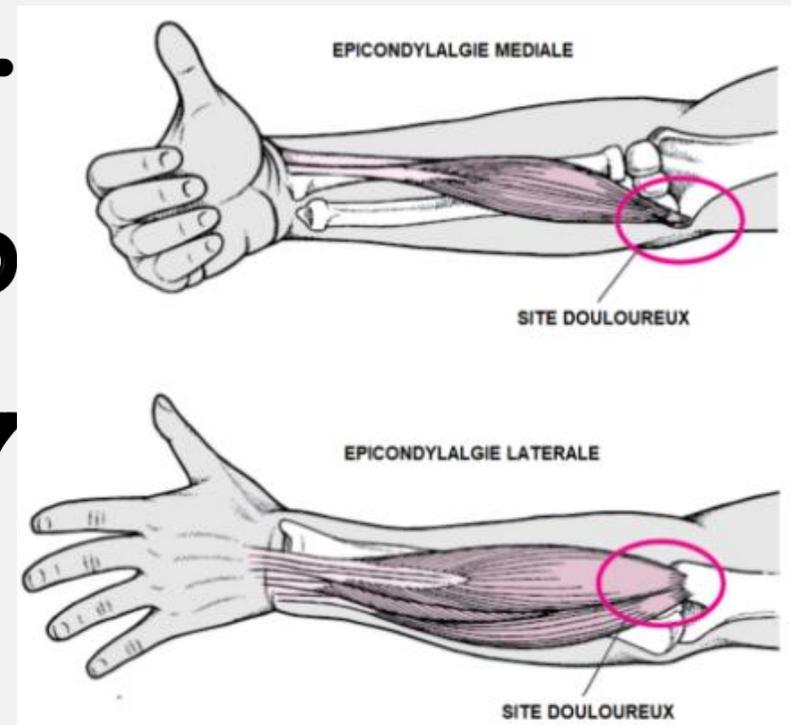


# Coudes, Doigts & Poignets

## 1) Coude 1

a. Epitrochléite 6

b. Epicondylite 7



## 2) Doigts & Poignets 13

# 1) Coude

## SOMMAIRE

Symptômes \_\_\_\_\_

Causes \_\_\_\_\_

Conséquences \_\_\_\_\_

Traitements \_\_\_\_\_

Sur épitrochléite \_\_\_\_\_

Sur épicondylite \_\_\_\_\_

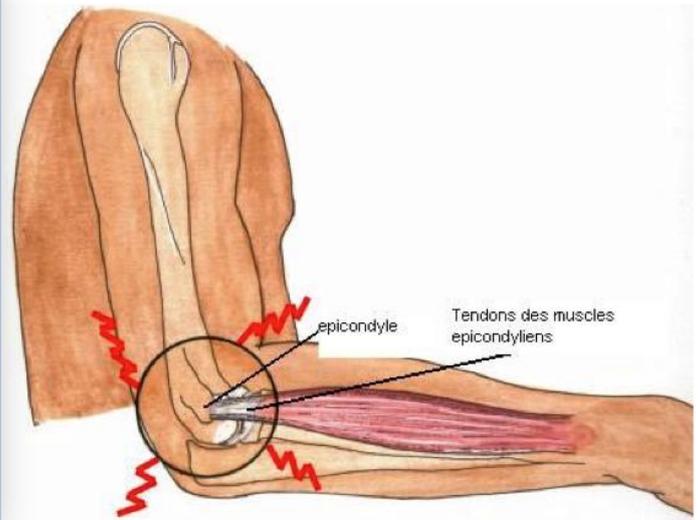
Prévention \_\_\_\_\_

Exercices de renforcement \_\_\_\_\_

Sur l'épicondylite \_\_\_\_\_

Sur l'épitrochléite \_\_\_\_\_

Conseils en musculation & tennis \_\_\_\_\_

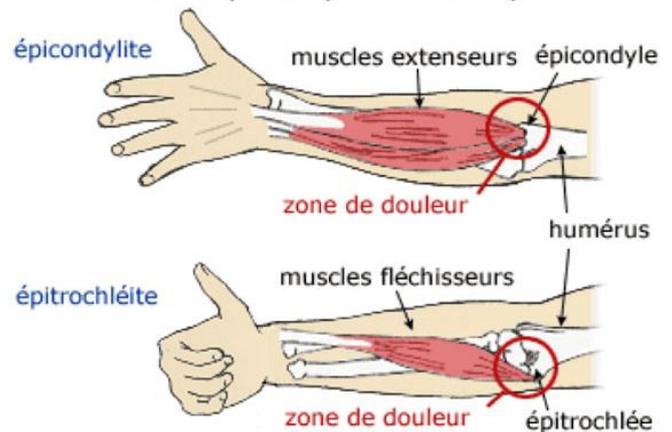


## Symptômes :

Le symptôme le plus commun reste une douleur qui peut être localisée à différents endroits :

- Sur la partie latérale du coude (on parle alors d'épicondylite).
- Sur la partie interne du coude (on parle d'épitrochléite).
- Au pli du coude (tendinite du biceps).
- À l'arrière du coude (tendinite du triceps).

Anatomie de l'épicondylite et de l'épitrochléite



Face à ces différents symptômes, ne tardez pas à consulter un médecin :

- ✓ Vous ressentez une douleur qui part de votre coude et irradie tout votre avant-bras.
- ✓ Vous ressentez une douleur en touchant la partie externe ou interne du coude.
- ✓ Vous souffrez lorsque vous avez le bras tendu.
- ✓ Raideur du coude et des muscles du bras et de l'avant-bras.
- ✓ La rotation de votre avant-bras est douloureuse.
- ✓ Vous observez un léger gonflement au niveau du coude, il peut être également rougi et chaud.
- ✓ Vous souffrez suite à un choc sur le coude.
- ✓ Vous ressentez des fourmillements et des vibrations dans l'avant-bras.

À cause de cette tendinite, vos activités quotidiennes peuvent être difficiles à supporter, comme porter ou manipuler des objets, ouvrir une porte, donner une poignée de main, bricoler ou cuisiner.

Les activités telles que le tennis, l'escalade, la musculation ou les travaux manuels déclenchent ce type de symptômes.

## Causes :

La cause principale de la tendinite du coude est la succession de micro-traumatismes intéressant un tendon du coude (le tendon est le tissu fibreux qui permet à un muscle de s'insérer sur un os). Cette pathologie affecte 1 à 3% de la population adulte, principalement entre 35 et 65 ans.

- Une tendinite du coude peut se manifester chez les personnes sollicitant de manière exagérée leur coude, que cela soit de manière occasionnelle ou chronique. Et donc, les causes majeures d'une tendinite du coude sont les exercices et travaux manuels répétés.
- La tendinite du coude concerne les sportifs qui sollicitent très souvent leur coude (tennis, golf, lancé du poids...), mais aussi les personnes pratiquant une profession nécessitant l'hyper-sollicitation des tendons de l'avant-bras.
- La tendinite du coude est plus fréquente chez les personnes de plus de 30 ans.
- Une mauvaise hydratation peut aussi favoriser une fragilisation des fibres des articulations, et être à l'origine d'une tendinite du coude.

## Conséquences :

Tendinite du coude ? Épicondylite externe ? Épicondylite interne ? Tennis elbow ?

La tendinite du coude a plusieurs appellations dont celle « d'épicondylite », terme employé dans le secteur médical. On dénombre deux principaux types de tendinite du coude :

- L'épicondylite externe ou « tennis elbow » : la douleur se situe généralement sur la partie extérieure de l'avant-bras. Elle est la conséquence directe d'une sollicitation excessive des muscles extenseurs du poignet qui permettent de relever le poignet vers le haut.
- L'épicondylite interne ou « golfer elbow » : la douleur se situe dans la partie interne de l'avant-bras. Cette fois-ci l'inflammation touche les muscles fléchisseurs du poignet qui permettent de plier le poignet vers le bas.

Toutefois, la douleur ne s'arrête pas seulement aux régions du coude et du poignet face à ce type de tendinite, la douleur peut remonter jusque dans l'épaule.

mouvement 1 Flexion du coude	mouvement 2 Extension du coude	mouvement 3 Bascule du poignet	mouvement 4 Contraction du biceps
<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.</li> </ul>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer l'extension totale du coude.</li> </ul> <p><i>À défaut de cette extension complète, l'épaule aura tendance à être surmenée pour compenser.</i></p>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurer la pronosupination sans bouger l'épaule.</li> </ul>	<p><i>Pourquoi ce mouvement est-il utile ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer de la force dans les biceps.</li> <li>• Permettre une meilleure fonctionnalité et mobilisation du coude.</li> </ul>
<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir, le dos calé au dossier de la chaise, coude à 90°, paume vers le haut.</li> <li>• À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude le plus possible.</li> </ul>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir sur une chaise, la main du côté malade glissée sous la fesse (paume vers le bas).</li> <li>• Ramener le coude vers le corps pour l'étirer au maximum avec l'autre main.</li> </ul>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir face à une table, le coude posé sur un coussin.</li> <li>• Prendre une bouteille par le col et la faire basculer de gauche à droite.</li> </ul>	<p><i>Comment bien faire le mouvement ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisir une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie.</li> <li>• Fléchir le bras et le redescendre le plus lentement possible.</li> </ul>
<p><b>+ ASTUCE</b> Faire le mouvement activement, c'est-à-dire soi-même, pour bien contrôler la douleur éventuelle. En cas de douleur, ne pas dépasser l'amplitude du mouvement.</p>	<p><b>+ ASTUCE</b> Faire le mouvement soi-même pour bien le contrôler. La douleur fixe la limite d'amplitude du mouvement. Garder le dos droit et l'épaule en arrière.</p>	<p><b>+ ASTUCE</b> Attention à ne pas soulever le moignon d'épaule ni l'avant-bras qui doit rouler sur la table. Le poids de la bouteille permet d'augmenter la puissance de l'exercice.</p>	<p><b>+ ASTUCE</b> Garder les coudes bien collés au corps pour ménager l'épaule.</p>
			

### DURÉE DES MOUVEMENTS

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

### QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction  
**Dr Françoise LAROCHE**  
Rhumatologue  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris

### mouvement 1 Flexion du coude

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Récupérer la flexion du coude la plus complète possible.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude et la main (paume dirigée vers le haut) sont posés sur la table.
- À l'aide de la main opposée, pousser le poignet pour plier le coude et amener la main au contact de l'épaule du même côté.

**• ASTUCE**  
Si le coude est douloureux, le placer sur un coussin plutôt que directement sur la table.



©LAC

### mouvement 2 Extension du coude

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

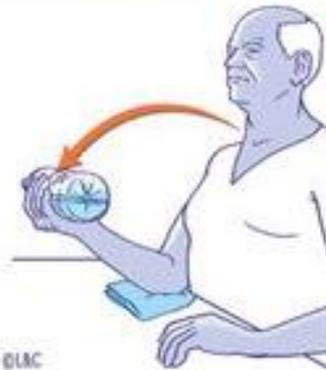
- Récupérer l'extension totale du coude.

*Sans cette extension complète, la tendance est de « surmener » l'épaule pour compenser.*

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- Prendre une petite bouteille d'eau dans la main et laisser le coude s'ouvrir lentement sous le poids de la bouteille. Maintenir la position au moins 10 à 15 minutes.

**• ASTUCE**  
Attention à ne pas soulever le haut de l'épaule et à ne pas prendre un poids trop lourd au départ (la bouteille sera remplie au fur et à mesure pour rendre l'exercice plus difficile).



©LAC

### mouvement 3 Les marionnettes

#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Retrouver la possibilité de tourner la paume de main vers le haut/le bas sans bouger l'épaule.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise, le coude est plié et posé sur une table (avec coussin sous le coude pour plus de confort), et la paume de main est dirigée vers le haut.
- L'autre main aide le bras « à faire les marionnettes » en rotation sans que l'épaule se soulève.

**• ASTUCE**  
La main se place au niveau du poignet pour exercer le mouvement de rotation.



©LAC

### mouvement 4 Renforcement du biceps

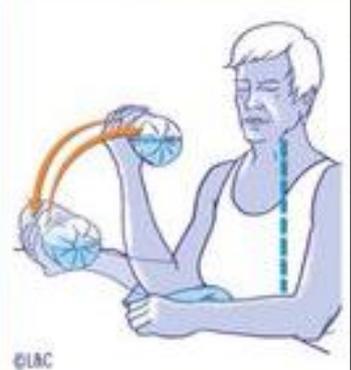
#### Pourquoi ce mouvement est-il utile ?

- Faciliter la flexion du coude grâce aux biceps.

#### Comment bien faire le mouvement ?

- En position assise face à une table, le coude replié est posé sur un coussin, et la paume de la main est dirigée vers le haut.
- À l'aide d'une petite bouteille d'eau plus ou moins remplie (plus la bouteille est remplie plus l'exercice est difficile) éloigner le bras le plus loin possible du buste et le plus lentement possible, ramener ensuite vers le buste.
- Renouveler le mouvement plusieurs, dans un mouvement de pompe.

**• ASTUCE**  
Bien positionner la paume de la main vers le haut.



©LAC

#### DURÉE DES MOUVEMENTS

**Mouvements d'étirement** : vous pouvez maintenir la position plusieurs secondes (6 à 10), en arrêtant si cela devient trop douloureux.

**Mouvements de renforcement** : vous pouvez réaliser des séries de 5 mouvements avec un repos plus long (environ deux fois plus long que la durée du mouvement). Nous vous conseillons également de changer de position entre les exercices (d'un pied sur l'autre par exemple) afin de détendre les muscles qui viennent de travailler.

#### QUELQUES REGLES A RESPECTER AU COURS DE CES EXERCICES

- Travaillez à votre rythme, tranquillement et régulièrement.
- Respirez pendant les exercices.
- Ne forcez pas et respectez les temps de pause.
- Augmentez progressivement le nombre de séries.

Rédaction  
**Dr Françoise LAROCHE**  
Rhumatologue  
Centre d'évaluation et de traitement de la douleur  
Service de Rhumatologie - Hôpital Saint-Antoine, Paris

**Anne LAMBERT**  
Masseur-Kinésithérapeute  
Hôpital Cochin, Paris

# Traitement :

Lorsque les douleurs tendineuses apparaissent, certains gestes contribuent à réduire leur intensité et à limiter l'aggravation de la tendinite :

- ❖ Appliquer de la glace : le froid est un anti-inflammatoire naturel qui permet de faire régresser le gonflement et possède un effet antalgique utile dans le cadre d'une tendinopathie. Posez une vessie de glace (ou un sac de glaçons) entourée d'un linge pendant 15 à 30 minutes, plusieurs fois par jour.
- ❖ Mettre le membre au repos : ne plus faire le geste ayant entraîné l'inflammation du tendon représente le cœur du traitement de toute tendinite. Il ne s'agit pas d'immobiliser totalement l'articulation, car une activité réduite aide à conserver l'élasticité des tendons. Il est conseillé de ménager le coude touché tant que la douleur est présente. Pour plus d'efficacité, il est recommandé de surélever le membre dès que possible.
- ❖ Soutenir l'articulation : s'il y a un gonflement ou une douleur importante, la pose d'une bande élastique pour réduire les mouvements de l'articulation s'avère intéressante. C'est ce que l'on appelle le strapping. Afin de ne pas entraver la circulation sanguine, il est préférable de faire strapper l'articulation par quelqu'un qui a l'habitude de ce type de bandage. Plus simple encore, il est possible d'avoir recours à une attelle souple ou une coudière de maintien à scratchs. Pour que celle-ci soit efficace, il est nécessaire de la choisir à la bonne taille.
- ❖ Utiliser un gel de massage : masser l'articulation avec une crème ou un gel contenant des principes actifs anti-inflammatoires aide à limiter l'aggravation de la tendinite, à réduire le risque de complications (déchirure ou rupture du tendon) et à calmer les douleurs tendineuses.
- ❖ L'intervention chirurgicale.  
Dans de rares cas (moins de 5%), si les traitements ne sont pas assez efficaces pour diminuer les douleurs liées à la tendinite du coude, et si le handicap s'avère important, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire. Elle sera pratiquée par un chirurgien orthopédiste. Cette intervention consiste à nettoyer la zone de tendon abimée. L'immobilisation post-opératoire est indispensable et la reprise de l'activité se fait progressivement dans les 6 mois, encadrée par une équipe de soins.

## **Bracelet de compression anti-épicondylite**



## 1.1) 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.

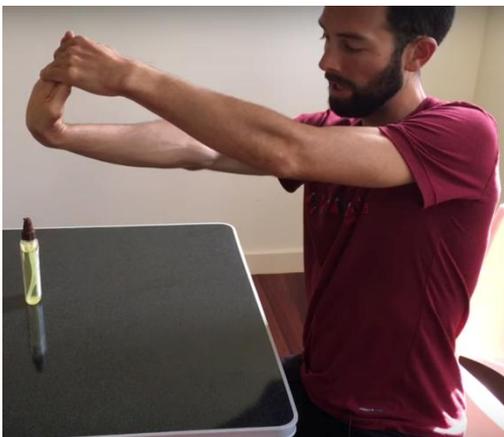
La pratique quotidienne de la marche, de la course à pied, de la natation ou des sports cardio en salle sont recommandés. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine et libère des endorphines.

### 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.

## 1.2) 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.

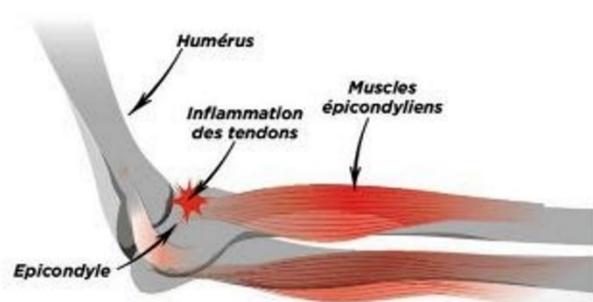
La pratique quotidienne de la marche, de la course à pied, de la natation ou des sports cardio en salle sont recommandés. Elle permet d'améliorer la circulation sanguine et libère des endorphines.

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.

### L'ÉPICONDYLE, LE CENTRE DE LA DOULEUR

Si la douleur est souvent ressentie à l'extérieur du coude, c'est parce qu'elle est localisée sur l'épicondyle, une partie basse de l'humérus sur laquelle s'attachent des tendons, des muscles de l'avant-bras et des doigts de la main, dont les muscles épicondylaires. Ce sont les tensions répétées sur ces tendons qui créent une inflammation sur la zone d'attache.



## 2) Pratiquer des exercices et étirements.

Un même mouvement répété des milliers de fois dans un temps court (avec un sécateur, un tournevis, une raquette...) peut créer une inflammation, que l'on peut heureusement soulager.

PAR CLAUDIE GANTIN-VERNER

### 2 LES ROTATIONS DU POIGNET

Assis sur une chaise, l'avant-bras posé sur le bord d'une chaise, tenir

un poids léger (comme une bouteille d'eau) dans la main affectée, paume de main vers le sol (en pronation). Ouvrir le poignet vers la supination (paume vers le haut), puis revenir en pronation en contrôlant le mouvement retour.

**RÉALISER** 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions de chaque côté.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** ces exercices en pronation et supination visent aussi à renforcer d'autres muscles de l'avant-bras, dans le même but de stabiliser l'articulation du coude et de réduire la tension sur les tendons affectés.



### 1 LES FLEXIONS DU POIGNET

Assis, les bras devant soi, ou à côté d'une table, sur le bord de laquelle on pose le bras, poignet dans le vide, prendre une bouteille d'eau ou un poids léger dans sa main du côté affecté, la paume de main vers le sol. Fléchir le poignet vers le haut avec l'aide de l'autre main, puis relâcher lentement.

**EFFECTUER** 2 à 3 séries de 10 à 15 répétitions.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** ces exercices visent à renforcer les muscles de l'avant-bras, ce qui peut aider à stabiliser l'articulation du coude et à réduire la tension sur les tendons affectés.



### 3 LES ÉTIREMENTS

Tendre le bras affecté devant soi, doigts repliés et poignet fléchi, et tourner le poignet vers l'extérieur pour sentir l'étirement des muscles de l'avant-bras.

**MAINTENIR** pendant 15 à 30 secondes et répéter 2 à 3 fois.

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** les étirements aident à améliorer la souplesse des muscles et des tendons autour du coude, réduisant ainsi la raideur et la douleur.

### 4 LE MASSAGE

Utiliser ses doigts pour appliquer une pression ferme, mais douce, sur les muscles de l'avant-bras, en dessous du coude. Faire des mouvements circulaires ou de va-et-vient le long des muscles tendus. Se concentrer sur les zones douloureuses ou tendues pendant quelques minutes, en respirant profondément pour favoriser la relaxation musculaire.

**DURÉE:** 2 à 3 minutes

**L'EXPLICATION DE LA KINÉ:** le massage peut aider à soulager la tension musculaire et à améliorer la circulation sanguine dans la région du coude, favorisant ainsi la guérison.



**NOTRE EXPERTE**  
DOMITILLE ORTÈS  
Kinésithérapeute,  
à Paris (12<sup>e</sup>).

#### L'explication de la kiné

« Pour nous apporter de la stabilité, certains muscles du bras et les épicondyliens s'attachent sur les os de l'avant-bras (radius et cubitus). La zone de jonction, le coude, devient alors le carrefour de toutes les tensions, lorsque des mouvements répétitifs et inhabituels perturbent cet équilibre et créent des inflammations douloureuses. Quelques gestes variés alliant renforcement musculaire, étirement et massage peuvent alors calmer les sensations désagréables. En réalisant ces exercices 2 à 3 fois par semaine, on peut diminuer la douleur et améliorer la fonctionnalité du coude. Il est cependant important de consulter un professionnel de santé, avant de commencer tout programme d'exercices pour s'assurer du diagnostic. »

ILLUSTRATIONS : SOPHIE BRANCHOU - ISTOCKGETTY IMAGES

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.

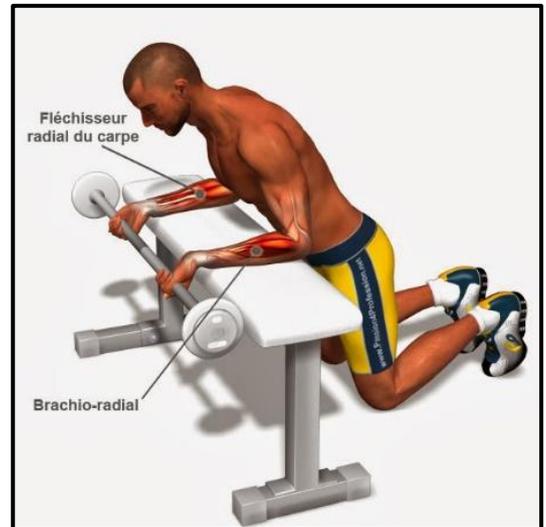
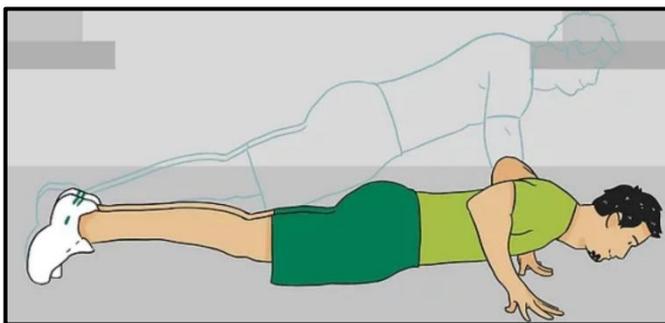


Puis faites l'étirement du coude  
sur 30 secondes.  
Répétez le tout 5 fois.

# 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.

## Prévenir l'épicondylite

Elle se déclenche aussi suite à des activités ne nécessitant pas de force comme utiliser la souris d'ordinateur.

Dans ce cas, il faut corriger votre poste de travail pour :

- ✓ Ne pas avoir le poignet cassé ou en suspension. Vous pouvez mettre quelque chose sous le poignet (*un boudin en tissu*) ou un tapis de souris ergonomique.
- ✓ Avoir les coudes et les avant-bras posés soit sur le bureau, soit sur des accoudoirs.

## Pour les tennismen :

Il est possible de prévenir le tennis elbow en suivant ces 6 recommandations :

1. Il est préférable de ne pas utiliser une **raquette trop lourde**. Un manche trop petit ou trop large risque aussi de déclencher un tennis elbow.
2. **L'intensité de l'entraînement** doit être progressivement augmentée. Durant la même séance on pensera à bien s'échauffer aussi bien au niveau articulaire que cardio-vasculaire. D'une séance à l'autre la durée et le niveau doivent être sensiblement de la même valeur.
3. Il ne faut pas tendre exagérément son **cordage**. Certes il y a quelques avantages à avoir une tension haute c'est à dire supérieure à 25 kg, on gagne en précision et en contrôle. Par contre on perd en puissance et en prise d'effet. La puissance, le contrôle et la prise d'effet sont les gros avantages d'une tension inférieure à 25 kg.
4. Il est essentiel de développer et de maintenir une bonne **force musculaire du tronc**, en faisant de la musculation des abdominaux et du gainage. Si les muscles du tronc sont faibles le tennisman manque de puissance dans l'épaule. Pour compenser cette faiblesse, il utilise des coups qui donnent un effet à la balle donc générés par des mouvements du poignet et de l'avant-bras.
5. Il faut suffisamment anticiper ses frappes et ses postures d'attente afin de bien se positionner pour ne pas cogner la balle tandis que **le coude est plié vers soi**.
6. Il faut en outre veiller à parfaitement **centrer sa frappe**. L'action de frapper la balle au centre de la raquette permet en effet de réduire sensiblement les vibrations.

## Prévenir l'épitrôchléite

- ✓ Il est conseillé de renforcer les muscles de l'avant-bras et de l'épaule.
- ✓ Un des meilleurs de prévention reste ici aussi l'hygiène de vie. De mauvaises habitudes alimentaires peuvent par exemple déclencher un terrain inflammatoire chronique. Ceci favorise l'apparition de blessures en tout genre.

## Quelles activités privilégier pour une reprise ?

Lorsque toute l'amplitude des mouvements est retrouvée et sans douleur, voici les sports les plus adaptés :

- **La natation** : faites attention à votre technique de nage, n'hésitez pas à demander quelques conseils.
- **Le badminton** : faites des pauses et pensez à vous étirez 15 minutes après votre activité.
- **La course à pied** : pensez à garder les épaules basses et à garder les mains libres (évitez de tenir votre téléphone, votre bouteille d'eau...).
- **Le vélo** : la hauteur de votre guidon doit être bien réglée (pas trop bas ni trop haut) cela évitera les douleurs.

## Tendinite du coude en musculation et au tennis

La tendinite du coude est tout particulièrement fréquente chez les adeptes de la musculation, ou dans les sports de raquette, comme le tennis.

Dans ces sports, il est important de suivre les bonnes recommandations en cas de tendinite du coude :

- Limiter, ou idéalement stopper les exercices ou les gestes relatifs à l'entraînement qui augmentent les douleurs.
- En musculation ou gym, ne plus faire des mouvements trop complets :
  - Ne pas descendre bras tendus sur les tractions.
  - Ne pas descendre trop bas sur les DIPS mais avoir le bras et avant-bras qui forment un angle droit !
  - En gros, ne plus faire de mouvements bras tendus ou au contraire trop fléchis !
- Pratiquer un protocole d'exercices des muscles du coude, en excentrique, associés à des étirements.
- Renforcer les stabilisateurs de l'omoplate et les rotateurs externes des épaules.
- Travail proprioceptif de l'épaule, et de stabilité, comme avec le gainage dynamique.

De plus, la phase de reprise du sport est celle qui est le plus souvent ignorée ou écourtée, ce qui déclenche souvent une rechute et une augmentation de la douleur. Il faut reprendre progressivement, en alternant un jour d'entraînement et un jour de repos, ainsi que suivre des progressions graduelles d'intensité et du nombre de répétitions des exercices.

## 2) Doigts & Poignets

ON SE BOUGE !

# 5 exos

## POUR ASSOUPLIR DOIGTS ET POIGNETS

Début d'arthrose, gestes répétitifs ou utilisation forcenée de la souris... on ne ménage pas nos doigts et poignets au quotidien. Pour éviter douleurs et tendinites, on prend soin de ces articulations très fragiles.

PAR SOASICK DELANOË

13/15

# 1

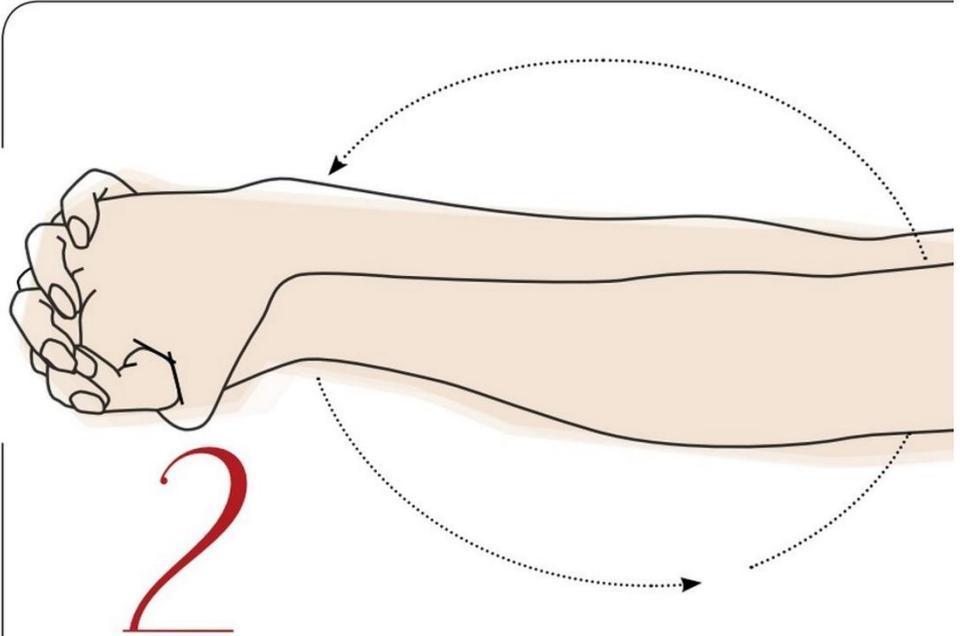
## On fait des moulinets

**Assis**, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules, paumes des mains dirigées vers le sol.

**Fermer les poings** sans trop les serrer et effectuer 30 rotations des poignets dans un sens, puis 30 dans l'autre sens, assez rapidement pour s'échauffer.

**Puis effectuer à nouveau 30 rotations dans chaque sens**, plus lentement et en essayant de décrire des cercles de grande amplitude sans bouger les bras.

**Recommencer** l'exercice avec les paumes dirigées vers le ciel cette fois.



## On croise les mains d'avant en arrière

**Tendre les bras devant soi** à hauteur des épaules, tourner les paumes vers l'extérieur et rapprocher les mains l'une de l'autre.

**Passer la main droite sous la main gauche** puis joindre les paumes et croiser les doigts. Les bras sont tendus et les épaules abaissées.

**Inspirer lentement** et profondé-

ment, et ramener les mains vers le menton en effectuant un demi-cercle vers le bas.

**Expirer** et ramener les mains en position initiale.

**Répéter** 10 à 20 fois, en respectant la synchronisation avec le souffle.

**Recommencer** en changeant le sens du croisement des mains.



## On joue au marionnettiste

**Assise**, épaules abaissées, dos droit, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules. Fermer les poings, pouces à l'intérieur des paumes, dos des mains en direction du ciel.

**Sur une expiration**, diriger les poings vers l'extérieur, sans bouger les bras et sentir l'étirement à l'intérieur des poignets. Inspirer pour ramener les mains au centre.

**Expirer** et diriger les poings vers l'intérieur jusqu'à sentir un étire-

ment sur les côtés externes des mains. Inspirer pour ramener les mains au centre.

**Continuer l'exercice** de la même manière en dirigeant les poings vers le sol, puis vers le ciel pour étirer le dessus et le dessous des poignets.

**Répéter** l'enchaînement 3 à 5 fois en respirant calmement.

## 4 On les étire en douceur

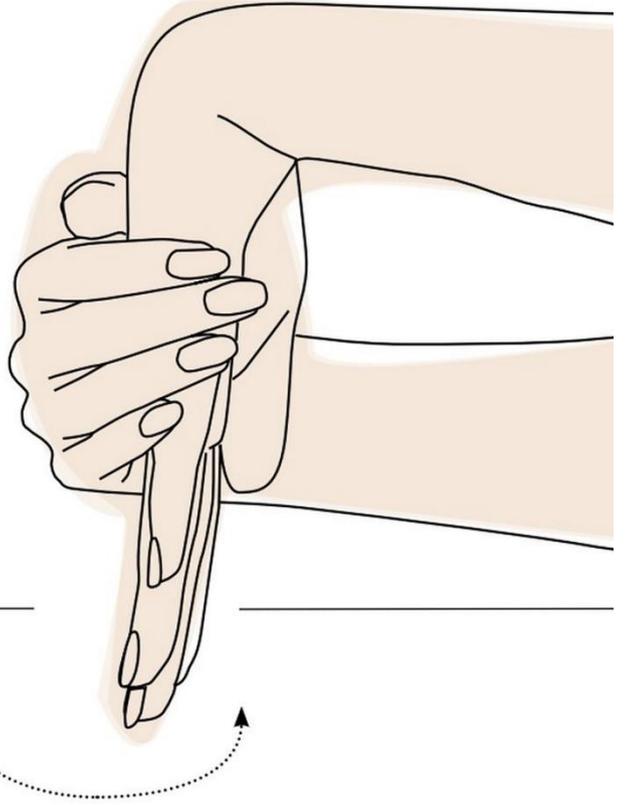
**Assise**, dos droit, épaules abaissées, tendre les bras devant soi à hauteur des épaules.

**Fléchir le poignet** gauche, paumes vers soi et doigts pointés vers le sol. À l'aide de la main droite, exercer une pression sur la main gauche jusqu'à sentir un étirement sur le dessus du poignet gauche.

**Maintenir l'étirement** le temps de 3 à 5 respirations lentes et profondes.

**Recommencer** en fléchissant le poignet dans l'autre sens (paumes vers l'extérieur et doigts pointés vers le ciel).

**Répéter** avec la main droite.



### Entre chaque exercice...

On secoue ses poignets pour les détendre : sur les côtés, de haut en bas... Puis on pose les mains sur ses cuisses, paumes tournées vers le ciel ou vers le sol (selon ce qui est le plus confortable) pendant 30 secondes à 1 minute en respirant profondément.

## 5 On délie ses mains

**Tendre les bras devant soi**, à hauteur des épaules, mains tendues et paumes dirigées vers le sol.

**Fléchir les poignets** pour diriger le dos des mains vers soi jusqu'à sentir un étirement dans la partie interne des avant-bras. Maintenir la position pendant 5 secondes.

**Ramener les deux mains** à l'horizontale, fermer les poings et les serrer fort pendant 5 secondes.

**Fléchir ensuite les poignets vers le sol** en gardant les poings fermés jusqu'à sentir un étirement sur le dessus de la main et de l'avant-bras. Maintenir la position 5 secondes.

**Ramener les poings à l'horizontale** et ouvrir les doigts en les écartant le plus possible pendant 5 secondes. Relâcher en secouant les mains, bras tendus le long du corps.

**Répéter** le cycle 3 à 5 fois.

