

# Tendinite du coude - Exercices à domicile

Pour soigner votre tendinite du coude (épicondylite ou épitrochléite), un protocole d'exercices vous est proposé. Il s'agit d'exercices de renforcement et d'étirement des épicondyliens et des épitrochléens qui permettent de retrouver une souplesse et une force normale au tendon.

Ce programme se déroule sur 6 semaines, 2 fois par jour, avec une progression régulière des exercices.

Le traitement est basé sur le fait que plus le tendon et le muscle sont forts et plus ils sont capables de supporter des efforts et donc moins ils souffrent. Pour renforcer le tendon, on utilise un mode de renforcement particulier, le mode excentrique qui consiste à faire en même temps s'étirer et se contracter le muscle. C'est le mode qui développe le plus de force, d'où son utilisation.

Parallèlement à ces séances, sont effectués des séances de glaçage

## I. Renforcement musculaire

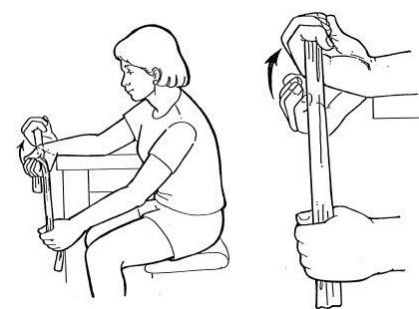
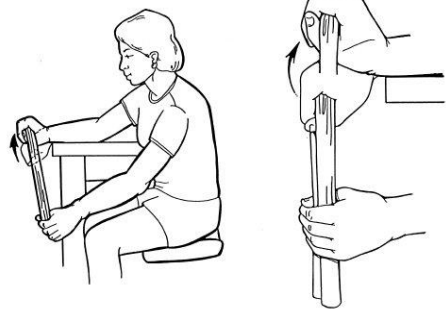
Le renforcement musculaire se fait par l'intermédiaire de bandes élastiques.

### Renforcement des épicondyliens

Assis, main dépassant d'une table, paume orientée vers le bas, saisir l'élastique par une extrémité et tenir l'autre extrémité avec l'autre main. Faire une extension du poignet en tirant sur l'élastique, tenir 1 seconde puis redescendre lentement le poignet en résistant.

Faire 3 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de repos entre chaque série. Faire l'exercice 2 fois par jour.

Il faut accroître la résistance de l'élastique si vous ne ressentez pas de fatigue dans les muscles après la série.



### Renforcement des épitrochléens

Le renforcement des épitrochléens s'effectue, dans la même position de départ que pour les épicondyliens mais la paume est, cette fois, tournée vers le haut. Faire une flexion du poignet en tirant sur l'élastique, tenir 1 seconde puis redescendre lentement le poignet en résistant.

Faire 3 séries de 10 répétitions avec 30 secondes de repos entre chaque série. Faire l'exercice 2 fois par jour.

Il faut accroître la résistance de l'élastique si vous ne ressentez pas de fatigue dans les muscles après la série.

En pratique, la progression est adaptée par le médecin en fonction de chaque patient en augmentant la résistance de l'élastique.

La 1ère semaine, faire 3 séries de 10 répétitions, 3 fois dans la semaine

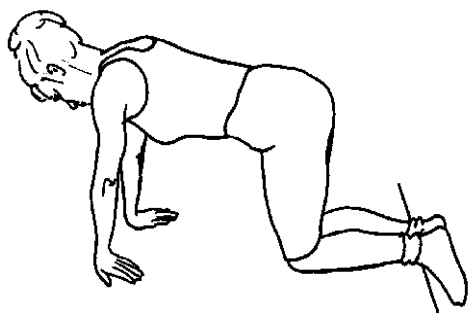
Après 6 semaines, faire 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

## II. Étirements des tendons

Les étirements sont à faire avant et après les exercices de renforcement musculaire, 2 fois par jour.

### Étirement des épicondyliens

L'étirement des épicondyliens s'effectue dans la position décrite dans le schéma ci-contre, le coude légèrement fléchi, la main controlatérale tend progressivement le coude et fléchit fortement le poignet afin de ressentir une tension sur l'extérieur du coude. Faire 3 répétitions de 30 secondes avec, entre chaque exercice, un repos de 30 secondes.



### Étirement des épitrochléens

L'étirement des épitrochléens s'effectue à quatre-pattes, doigts dirigés vers soi et bras tendus, porter le corps vers l'arrière afin de ressentir une tension dans les avant-bras. Faire 3 répétitions de 30 secondes avec, entre chaque exercice, un repos de 30 secondes.

## III. Glaçage

Le glaçage est effectué selon les possibilités, 3 à 5 fois par jour sur toute la zone douloureuse. Il consiste à faire un massage avec un glaçon pendant 5 mn.

## IV. Activités de la vie quotidienne et sportives

Il est demandé pendant toute la durée du traitement d'éviter les activités nocives pour les tendons.

Une fois la tendinite guérie, un certain nombre de précautions sont à prendre afin d'éviter une récurrence :

- La reprise de toutes activités se fera de façon progressive en particulier s'il s'agit d'activités avec préhension d'objets ou d'outils, surtout s'ils sont lourds ou s'ils nécessitent des mouvements du poignet ou des doigts (cisailles, tricots). Il faut par exemple, éviter une séance de taille de haie durant plusieurs heures et d'un seul tenant alors que l'on n'y est pas habitué.
- Pour les activités sportives, durant l'évolution de la tendinite, le footing, la natation et le vélo peuvent être continués sans problème. Tous les sports impliquant une préhension (en particulier les sports de raquettes : le tennis ou le squash) doivent être arrêtés. La reprise, là encore, se fera de façon très progressive.