

L'épicondylite latérale

L'épicondylite latérale également nommée « tennis elbow » est une inflammation douloureuse des tendons musculaires qui s'attachent sur la portion externe du coude. Ceux-ci sont responsables des mouvements d'extension du poignet et des doigts ainsi que la supination (mouvement de tourner la main vers le haut). L'épicondylite est donc ressentie comme une douleur au coude qui est pire le matin ou suite à une période de repos. À long terme, elle peut provoquer une faiblesse au niveau de préhension.

Les sportifs développant des épicondylites sont surtout ceux pratiquant des sports de raquettes tels que le tennis et le badminton. Cependant, l'épicondylite n'est pas retrouvée que chez les sportifs. En effet, elle est principalement due à une surutilisation de la musculature et à des mouvements répétitifs. L'utilisation de la souris d'ordinateur, tourner des vis et soulever des charges lourdes à bout de bras sont d'autres facteurs qui peuvent provoquer ou exacerber une épicondylite.

Que faire si vous croyez avoir une épicondylite?

Tout d'abord, je vous recommande de consulter un professionnel de la santé pour vous assurer d'avoir le bon diagnostic. D'autres problèmes au niveau du coude peuvent causer des douleurs similaires alors avant de faire quoi que ce soit, on doit s'assurer de bien connaître le problème.

Une visite chez le chiropraticien est alors toute indiquée. Celui-ci vous proposera un plan de traitement adapté à votre condition et au stade de guérison. Il pourra procéder à des manipulations au niveau de l'articulation du coude, fera du travail musculaire pour relâcher les muscles trop tendus et pourra vous proposer soit un taping ou un bracelet pour épicondylite pour



aider à accélérer la guérison. Bien qu'il puisse se retrouver en vente libre, il faut faire très attention aux bracelets. D'abord, il faut s'assurer de le porter adéquatement et il faut le porter au bon moment. Porter un bracelet pour épicondylite en continue peut nuire à la réadaptation en provoquant une faiblesse des muscles en question. Par la suite, votre chiropraticien pourra vous prescrire des exercices de réhabilitation.



Voici tout de même une courte liste de conseils pratiques pour vous aider à faire diminuer la douleur.

1- Appliquer de la glace au niveau du coude pour diminuer l'inflammation. On parle ici d'un 10 minutes aux heures lorsque la blessure est récente.

2- Prendre du repos. Arrêter la pratique de toute activité qui provoque la douleur au niveau du coude (sport de raquettes, souris et clavier d'ordinateur, etc.)

3- Pour les joueurs de tennis, prendre des cours pour améliorer la technique. Faire vérifier sa raquette (éviter d'avoir des cordes de raquette trop tendues). Frapper les revers à deux mains plutôt qu'une.

4- Consulter un chiropraticien qui vous donnera une série d'exercice d'étirement et de renforcement en plus de traiter le problème à la source.

Votre chiropraticien est toujours là pour vous!

Dre Myriam Bergeron, chiropraticienne
Clinique chiropratique Duberger
2755 Père-Lelièvre, Québec, G1P 2X9
(418) 683-2545

