

# Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

## Ces épicondylites qui ne guérissent pas!

L'épicondylite est simplement une tendinite des tendons extenseurs du poignet et des doigts qui se localise à la face postéro-externe du coude. Tous les muscles extenseurs des doigts et du poignet finissent par un tendon commun, lequel s'attache au niveau du coude sur une partie de l'humérus qui s'appelle l'épicondyle. L'épithrocléite est exactement la même chose mais à la face antéro-interne du coude puisque les tendons fléchisseurs des doigts et du poignet s'attachent sur l'épithroclée.

Comme toute tendinite, il peut y avoir 3 degrés de lésions et le traitement de base demeure le même. Malgré sa simplicité, les épicondylites causent souvent bien des maux de tête aux professionnels qui les soignent car elles se chronicisent pour plusieurs raisons :

- 1) **Le mauvais diagnostic.** Si le patient n'éprouve pas de douleurs à la contraction isométrique des extenseurs du poignet; ce n'est pas une tendinite. Cherchez la cause ailleurs. Assurez-vous d'avoir une bonne mobilité au poignet, un mouvement accessoire libre de la tête radiale, une bonne mobilité neurale du membre supérieur, une souplesse adéquate de la membrane inter-osseuse de l'avant-bras et aucun problème cervical et/ou d'épaule reliés au coude.
- 2) **Le manque de repos.** Si vous avez une plaie et que vous la grattez à tous les jours, elle ne guérira jamais. C'est la même chose avec votre coude mais les gens ne s'en rendent pas nécessairement compte. En utilisant votre main quotidiennement, vous sollicitez les muscles extenseurs du poignet et des doigts et vous prolongez votre temps de guérison. Si vous êtes incapables de vous abstenir de vous servir de votre main, utilisez une attelle d'immobilisation du poignet que vous trouverez en pharmacie ou dans une boutique spécialisée en orthèses et en attelles.
- 3) **Le manque de renforcement de l'avant-bras.** Lorsque votre tendinite est guérie, c'est-à-dire que vous n'éprouvez plus de douleurs à la contraction isométrique en extension du poignet, il faut absolument faire une phase progressive de renforcement de l'avant-bras pour réhabituer le tendon à supporter progressivement une charge. L'erreur que bien des gens font est de recommencer à leurs activités régulières dès qu'ils ne ressentent plus de douleurs et ils se blessent souvent à nouveau. Un tendon fragilisé a toujours besoin de renforcement progressif avant de reprendre sa fonction normale. Les trois exercices recommandés sont le renforcement des fléchisseurs du poignet, le renforcement des extenseurs du poignet et le renforcement des muscles pronateurs et supinateurs du coude. Référez-vous à mon DVD « Les exercices

sur mesure pour vos problèmes physiques » pour visualiser les exercices recommandés et tous les conseils pour guérir d'une épicondylite. Ce DVD est disponible sur mon site internet [www.sebastienplante.ca](http://www.sebastienplante.ca)

4) **L'infiltration de cortisone.** Il se peut, dans certains cas rebelles, que le patient ait recours à une infiltration locale de cortisone. C'est parfois nécessaire mais cela ne doit jamais être une méthode utilisée d'emblée et encore moins à répétition.