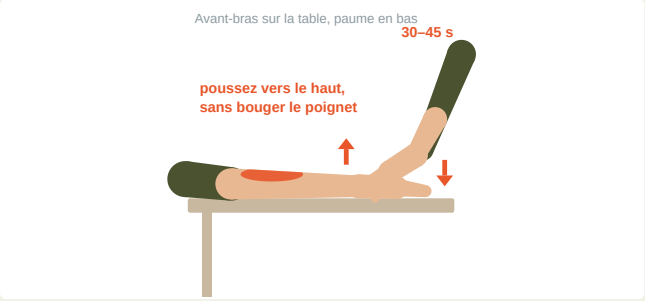
EXERCICES POUR LE COUDE ET L'AVANT-BRAS

Programme à domicile – renforcement 1 fois par jour ou tous les 2 jours selon la douleur, étirements chaque jour, sauf avis contraire de votre ostéopathe.

Silhouette claire = position de départ · silhouette foncée = position d'arrivée · flèche = sens du mouvement · zone orange = muscle travaillé ou étiré

RENFORCEMENT (EXTENSEURS DU POIGNET)

1 ISOMÉTRIQUE DES EXTENSEURS DU POIGNET

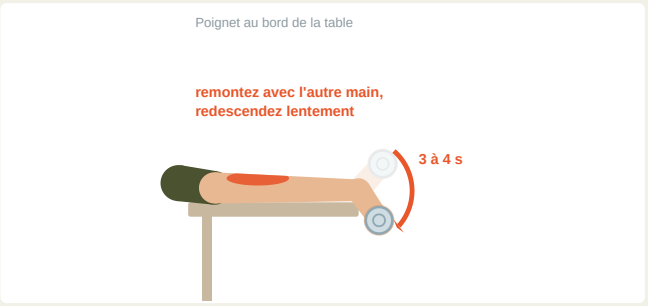


1. Assis, l'avant-bras posé sur une table, paume vers le bas, la main dépassant légèrement.
2. Posez l'autre main sur le dos de la main et poussez vers le haut contre elle, sans que le poignet bouge.
3. Poussez à environ la moitié de votre force, en respirant. La douleur ne doit pas dépasser 3 ou 4 sur 10.

5 × 30 à 45 s

RENFORCEMENT (EXTENSEURS DU POIGNET)

2 EXCENTRIQUE DES EXTENSEURS AVEC UNE BOUTEILLE



1. Avant-bras sur une table, poignet au bord, paume vers le bas, une bouteille de 0,5 L dans la main.
2. Remontez le poignet en vous aidant de l'autre main.
3. Lâchez l'aide et laissez redescendre le poignet lentement, en 3 à 4 secondes. Progression : bouteille de 1 L, puis de 1,5 L.

3 × 15

RENFORCEMENT (AVANT-BRAS)

3 PRONATION-SUPINATION AVEC UNE BOUTEILLE

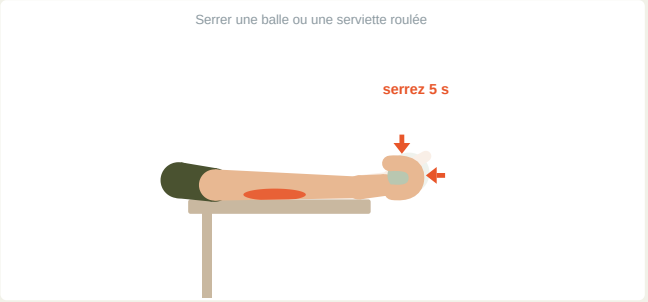


1. Assis, le coude posé sur la table, tenez une bouteille par le bas, bien droite.
2. Inclinez lentement la bouteille d'un côté en tournant l'avant-bras, puis revenez au centre.
3. Faites de même de l'autre côté. Plus vous tenez la bouteille loin du bouchon, plus c'est difficile.

3 × 10 de chaque côté

RENFORCEMENT (FLÉCHISSEURS DES DOIGTS)

4 RENFORCEMENT DE LA PRISE



1. Avant-bras posé sur la table, tenez une balle souple ou une serviette roulée.
2. Serrez progressivement, tenez 5 secondes, puis relâchez complètement.
3. Gardez le poignet droit pendant tout l'exercice.

2 × 10

RENFORCEMENT (AVANT-BRAS)

5 TORSION DE SERVIETTE



1. Debout ou assis, coudes près du corps, une serviette roulée tenue à deux mains.
2. Essorez la serviette lentement en tournant les poignets en sens inverse.
3. Changez de sens. À réserver à la phase de progression, quand les exercices 1 et 2 ne sont plus douloureux.

3 × 10 dans chaque sens

RENFORCEMENT (COIFFE DES ROTATEURS)

6 ROTATION EXTERNE DE L'ÉPAULE AVEC UNE BOUTEILLE



1. Allongé sur le côté, une serviette roulée sous le coude du dessus, coude plié à 90° contre le corps.
2. Tenez une petite bouteille et levez l'avant-bras vers le plafond en gardant le coude collé.
3. Tenez 2 secondes, puis redescendez lentement.

3 × 12

ÉTIREMENT (EXTENSEURS)

7 ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DU POIGNET



1. Bras tendu devant vous, paume vers le bas.
2. Avec l'autre main, pliez doucement le poignet vers le bas jusqu'à sentir l'étirement sur le dessus de l'avant-bras.
3. Restez doux : en phase très douloureuse, attendez que la douleur diminue avant de faire cet étirement.

3 × 30 s

ÉTIREMENT (FLÉCHISSEURS)

8 ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DU POIGNET

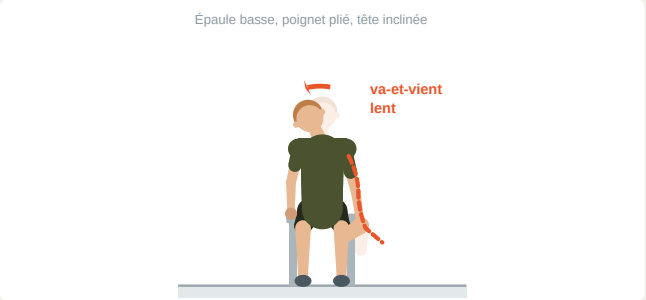


1. Bras tendu devant vous, paume vers l'avant, doigts vers le haut.
2. Avec l'autre main, ramenez doucement les doigts vers vous.
3. L'étirement se ressent sous l'avant-bras. Respirez calmement.

3 × 30 s

MOBILITÉ (NERF RADIAL)

9 GLISSEMENT DU NERF RADIAL



1. Assis ou debout, bras le long du corps, épaule abaissée, coude tendu.
2. Tournez la paume vers l'arrière et pliez le poignet, puis inclinez la tête du côté opposé.
3. Revenez à la position de départ. Va-et-vient lent, sans tenir la position ni forcer.

2 × 10

CONSEILS

- Une douleur jusqu'à 3 ou 4 sur 10 pendant l'exercice est acceptable, si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain.
- Augmentez la charge progressivement : plus de répétitions, puis une bouteille plus lourde.
- Évitez les prises serrées prolongées ; portez les objets paume vers le haut, coude près du corps.
- Prenez rendez-vous si la douleur ne s'améliore pas en 2 à 3 jours ou gêne vos activités : je vous examinerai et adapterai les exercices.