ÉPICONDYLITE (TENNIS ELBOW) : EXERCICES ET CONSEILS

Phase 1 (douleur importante) : isométrique 1 à 2 fois par jour. Phase 2 (dès que la douleur le permet) : excentrique, pronation-supination et prise, 1 fois par jour ou tous les 2 jours. Phase 3 : torsion de serviette et charges plus lourdes. Étirements doux chaque jour.

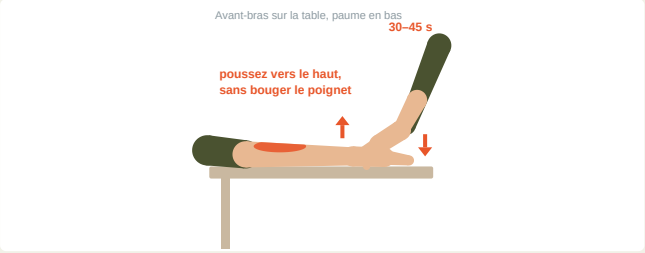
La règle de la douleur : pendant les exercices, une douleur jusqu'à 3 ou 4 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si elle dure ou augmente, allégez (moins de répétitions ou de charge) sans arrêter complètement.

Faites les exercices dans l'ordre. Silhouette claire = départ · silhouette foncée = arrivée · zone orange = muscle étiré

RENFORCEMENT (EXTENSEURS DU POIGNET)

1 ISOMÉTRIQUE DES EXTENSEURS DU POIGNET

Phase 1 : à faire en premier, même quand le coude est douloureux. L'effort sans mouvement calme souvent la douleur.



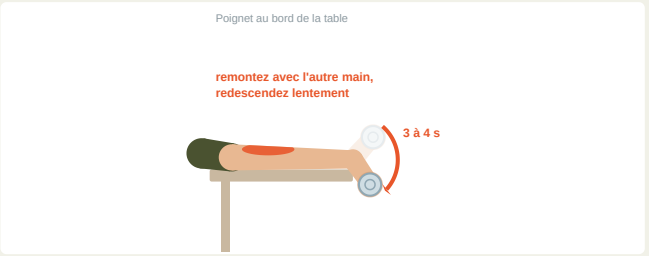
1. Assis, l'avant-bras posé sur une table, paume vers le bas, la main dépassant légèrement.
2. Posez l'autre main sur le dos de la main et poussez vers le haut contre elle, sans que le poignet bouge.
3. Poussez à environ la moitié de votre force, en respirant. La douleur ne doit pas dépasser 3 ou 4 sur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

5 × 30 à 45 s

RENFORCEMENT (EXTENSEURS DU POIGNET)

2 EXCENTRIQUE DES EXTENSEURS AVEC UNE BOUTEILLE

Phase 2 : l'exercice clé. Descendez lentement, la remontée se fait avec l'autre main.



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

Phase 2 : tenez la bouteille près du bouchon au début.



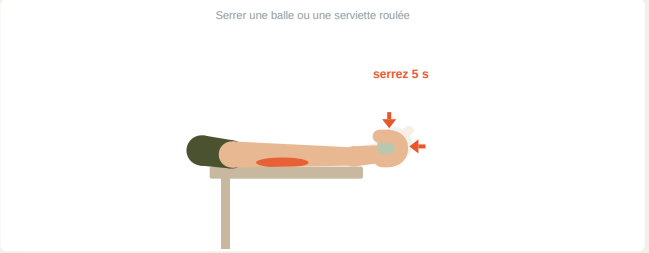
1. Assis, le coude posé sur la table, tenez une bouteille par le bas, bien droite.
2. Inclinez lentement la bouteille d'un côté en tournant l'avant-bras, puis revenez au centre.
3. Faites de même de l'autre côté. Plus vous tenez la bouteille loin du bouchon, plus c'est difficile.

3 × 10

RENFORCEMENT (FLÉCHISSEURS DES DOIGTS)

4 RENFORCEMENT DE LA PRISE

Phase 2 : serrez sans plier le poignet.



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

Phase 3 : quand les exercices précédents ne font plus mal.



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 par sens

RENFORCEMENT (COIFFE DES ROTATEURS)

6 ROTATION EXTERNE DE L'ÉPAULE AVEC UNE BOUTEILLE

Une épaule stable soulage le coude.



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

En fin de séance, tout en douceur.



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

Pour équilibrer l'avant-bras.



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

QUAND CONSULTER ?

- **À signaler lors de votre consultation :** des fourmillements ou un engourdissement dans la main ou les doigts ; une douleur apparue après une chute ou un choc ; un coude gonflé, chaud ou rouge.
- Je vous examinerai et adapterai la prise en charge si nécessaire. N'attendez pas : si la douleur ne s'améliore pas nettement en 2 à 3 jours, prenez rendez-vous.

Enzo Veyer, ostéopathe D.O. · 4 rue Roger Salengro, 62143 Angres · 06 50 78 86 64 · osteopathe-enzo-veyer.com