



## ÉPICONDYLITE

C'est une tendinite qui se retrouve à l'insertion des tendons des muscles épicondylaires sur l'épicondyle (petite bosse à la face externe du coude). Les muscles épicondylaires sont responsables de l'extension du poignet et des doigts, de la supination et de la préhension. Ils sont donc sollicités régulièrement dans notre vie quotidienne. En raison d'un grand nombre de muscles qui est inséré sur une petite surface osseuse et d'une utilisation fréquente, un stress répété est exercé sur une même zone ce qui occasionne l'épicondylite.

### SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse semi-rigide



Bracelet



- **Premier mois :**  
Orthèse de poignet semi-rigide au minimum la nuit
- **Deuxième mois :**  
Bracelet épicondylaire porté le jour
- **Troisième mois :**  
Porter le bracelet le jour à l'effort lors de moment de douleur

### FACTEURS POUVANT CAUSER L'ÉPICONDYLITE

- Surutilisation des muscles extenseurs du poignet, des doigts et des muscles supinateurs de l'avant-bras
- Mouvement violent et saccadé du coude ou du poignet (tennis elbow)
- Mouvements répétitifs
- Mauvaise posture au travail

### SYMPTÔMES

- Manque de souplesse et une faiblesse au poignet
- Sensation de brûlure sur le site de douleur
- Dans les cas sévères, manque de résistance à l'effort au coude et au poignet

### DIMINUTION DES SYMPTÔMES

- Diminuer les mouvements d'extension des doigts, au poignet et de supination de la main
- Diminuer les mouvements répétitifs, violents et saccadés
- Bien configurer son espace de travail

### PRÉVENTION ET APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

Afin de diminuer le risque de prolonger les symptômes de cette affection, il est préférable de :

- Appliquer du chaud/froid (contraste)
- Consulter un spécialiste en musculosquelettique pour regagner de l'amplitude musculaire et diminuer l'inflammation