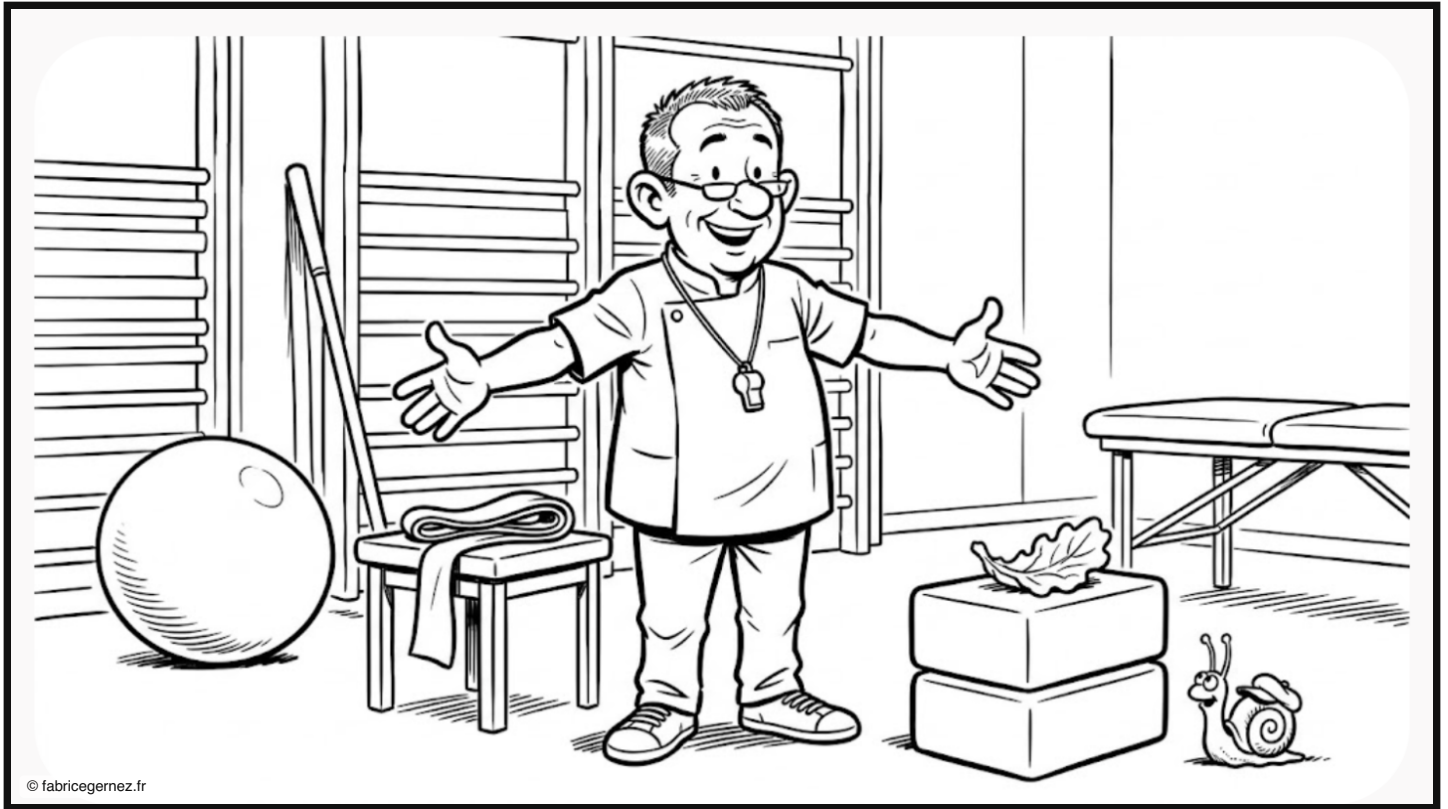


L'épicondylite (tennis elbow) : dix exercices avec Gaspard

Gaspard, kiné de 57 ans, et son escargot vous montrent la rééducation de l'épicondylite, ou « tennis elbow », avec quatre objets : briques de Pilates, élastique, ballon et bâton.



Deux briques de Pilates · un élastique · un ballon de Pilates · un bâton

Fiche d'information remise par votre kinésithérapeute : elle ne remplace pas son avis. © fabricegernez.fr

Comprendre votre coude

Ce qu'il faut savoir

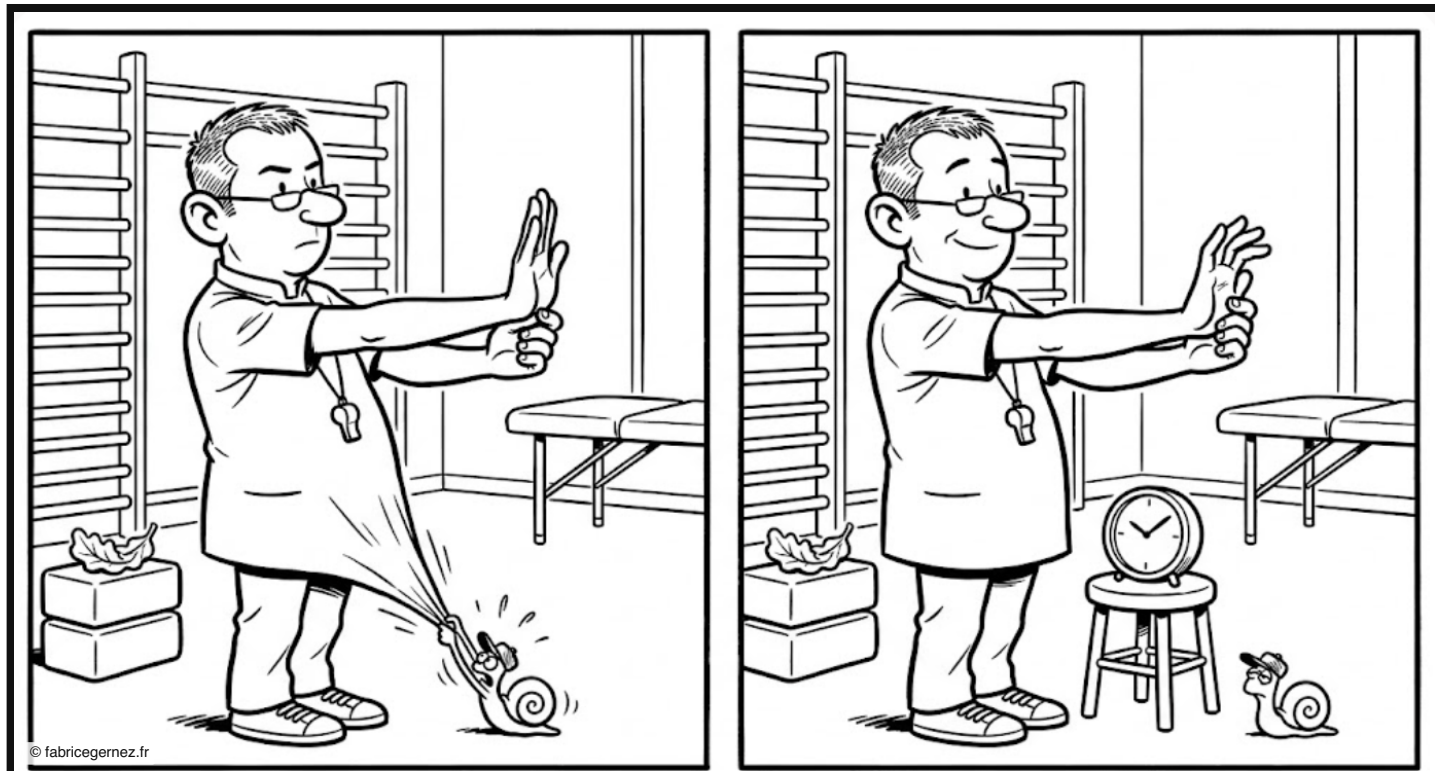
1. L'épicondylite, qu'on appelle aussi « tennis elbow », touche le tendon qui s'attache sur la bosse, à l'extérieur du coude. Ce tendon relie les muscles qui relèvent le poignet et les doigts.
2. Il ne vient pas seulement du tennis : porter, serrer, taper au clavier ou bricoler suffisent à le fatiguer.
3. Ce n'est pas surtout une « inflammation » : le tendon a été trop sollicité et s'est abîmé petit à petit.
4. Il guérit presque toujours, mais lentement : comptez plusieurs semaines à quelques mois.
5. Le repos complet ne suffit pas. Ce qui aide : des exercices doux et réguliers, qui rendent le tendon plus solide.
6. Une gêne légère pendant l'exercice (jusqu'à 3 sur 10) est normale. Elle doit disparaître peu après, et le lendemain matin le coude ne doit pas être plus douloureux. Sinon, on allège.
7. L'épaule et le haut du dos participent aussi : les muscler soulage le coude.
8. Pas de mieux après 3 à 4 semaines d'exercices faits régulièrement, ou un des signes de la dernière page : voyez votre praticien.

1 L'étirement côté paume

Sans matériel

J'apaise

Pourquoi cet exercice ? Il assouplit les muscles de l'autre côté de l'avant-bras, ceux qui plient le poignet, pour que l'avant-bras reste équilibré.



GASPARD

« Un « stop » qu'on tire doucement, c'est le plus poli. »

Comment faire

1. Bras tendu devant vous, paume vers l'avant, comme pour dire « stop ».
2. Avec l'autre main, tirez doucement les doigts vers vous, sans à-coup.
3. Tenez 15 secondes, relâchez, recommencez.

Combien

15 secondes, 5 fois, de chaque côté.

L'astuce de Gaspard

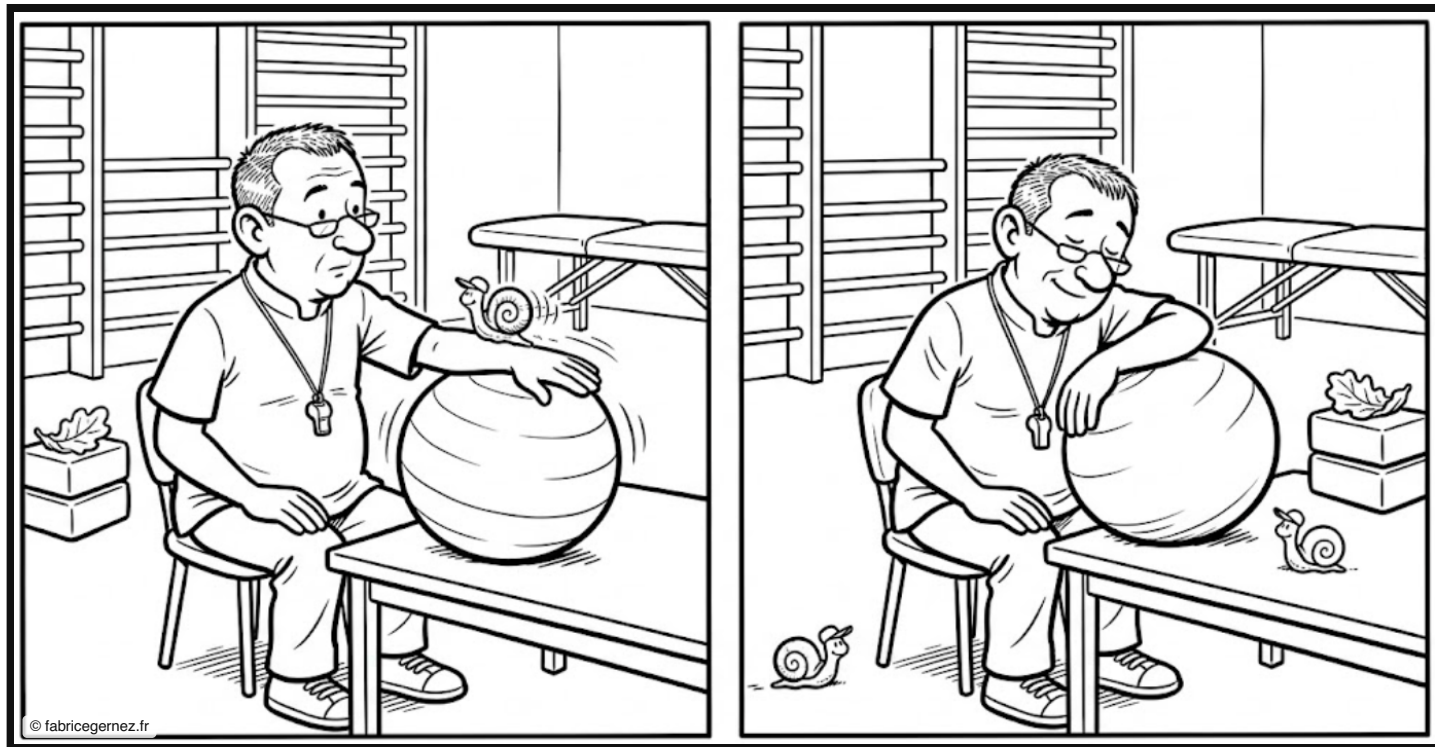
Le coude reste tendu. Si ça fourmille ou si ça brûle, relâchez tout de suite.

2 Le ballon rouleur

Ballon

J'apaise

Pourquoi cet exercice ? Il détend les muscles de l'avant-bras qui tirent sur le tendon, sans toucher à la bosse du coude.



GASPARD

« On masse, on ne rabote pas ! »

Comment faire

1. Posez le ballon sur une table, avant-bras dessus, paume vers le bas.
2. Roulez lentement l'avant-bras sur le ballon, de la main vers le coude, avec une pression modérée.
3. Arrêtez-vous 3 à 4 cm avant la bosse du coude : n'appuyez jamais sur l'os.

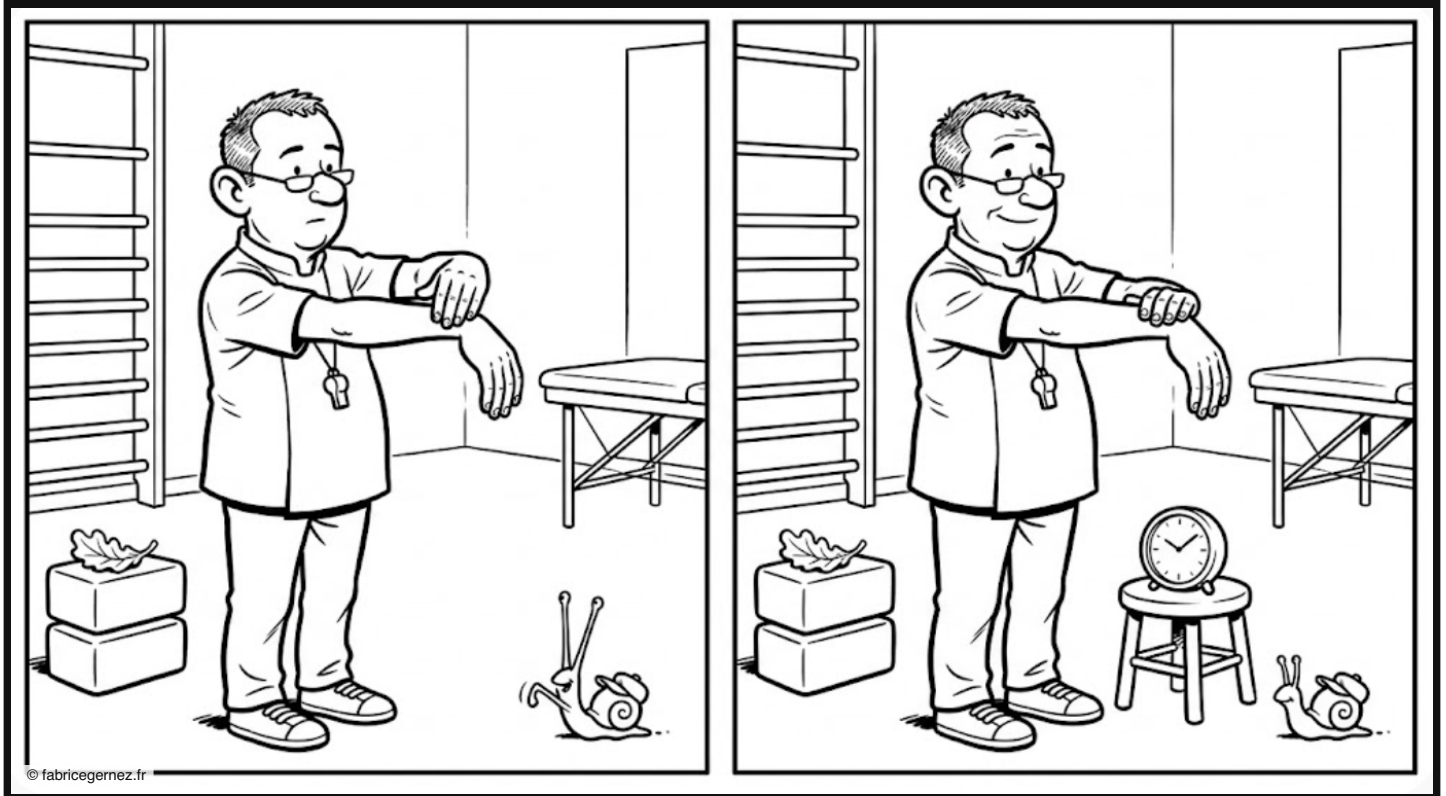
Combien

1 à 2 minutes par bras, en douceur.

L'astuce de Gaspard

La pression doit faire du bien, pas faire mal. Si ça fourmille dans la main, arrêtez.

Pourquoi cet exercice ? Il assouplit les muscles qui relèvent le poignet, pour que le tendon soit moins tiré à chaque geste.



GASPARD

« Un étirement, ça tire un peu. Ça ne griffe pas. »

Comment faire

1. Bras tendu devant vous, paume vers le sol, pliez le poignet vers le bas, doigts fermés.
2. Avec l'autre main, poussez doucement sur le dos de la main, sans à-coup.
3. Contractez légèrement 7 secondes contre la main, relâchez 2 secondes, puis étirez 20 secondes.

Combien

3 séries, 1 minute de pause entre chaque.

L'astuce de Gaspard

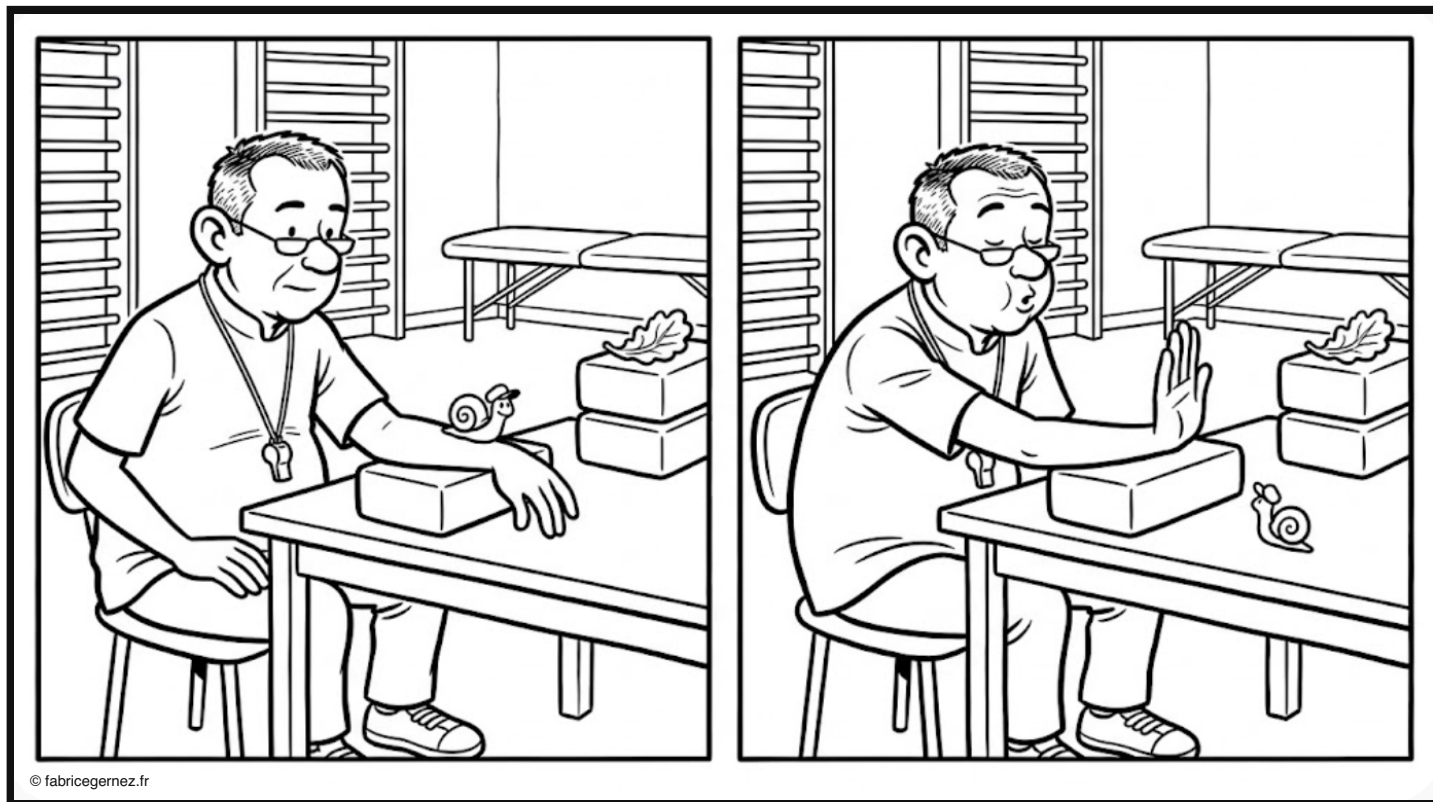
Contraction légère, un quart de votre force : si elle fait mal, supprimez-la au début. Si ça fourmille ou brûle, relâchez.

4 La tenue sur la brique

Brique

Je renforce en douceur

Pourquoi cet exercice ? Il réveille le tendon en douceur, sans le faire travailler contre une résistance.



GASPARD

« Ne rien faire de plus que tenir. Même mon escargot y arrive. »

Comment faire

1. Assis, coude plié à angle droit, avant-bras posé sur la brique, main dans le vide.
2. Relevez le poignet doucement, sans poids, et gardez-le en l'air.
3. Tenez, respirez, puis redescendez doucement.

Combien

5 fois, 10 secondes de tenue.

L'astuce de Gaspard

Toujours coude plié au début. Si la douleur dépasse 3 sur 10, réduisez le mouvement ou arrêtez.

5 La descente lente à l'élastique

Élastique + brique

Je renforce en douceur

Pourquoi cet exercice ? Il rend le tendon plus solide : on le fait travailler en freinant lentement le mouvement.



© fabricegernez.fr

GASPARD

« On monte avec la main d'en face. On descend avec patience. »

Comment faire

1. Assis, coude plié comme pour tenir une tasse, avant-bras posé sur la brique, main dans le vide, élastique sous le pied et dans la main.
2. Avec l'autre main, aidez à relever le poignet.
3. Puis laissez-le redescendre tout seul, en 3 secondes, en freinant la descente.

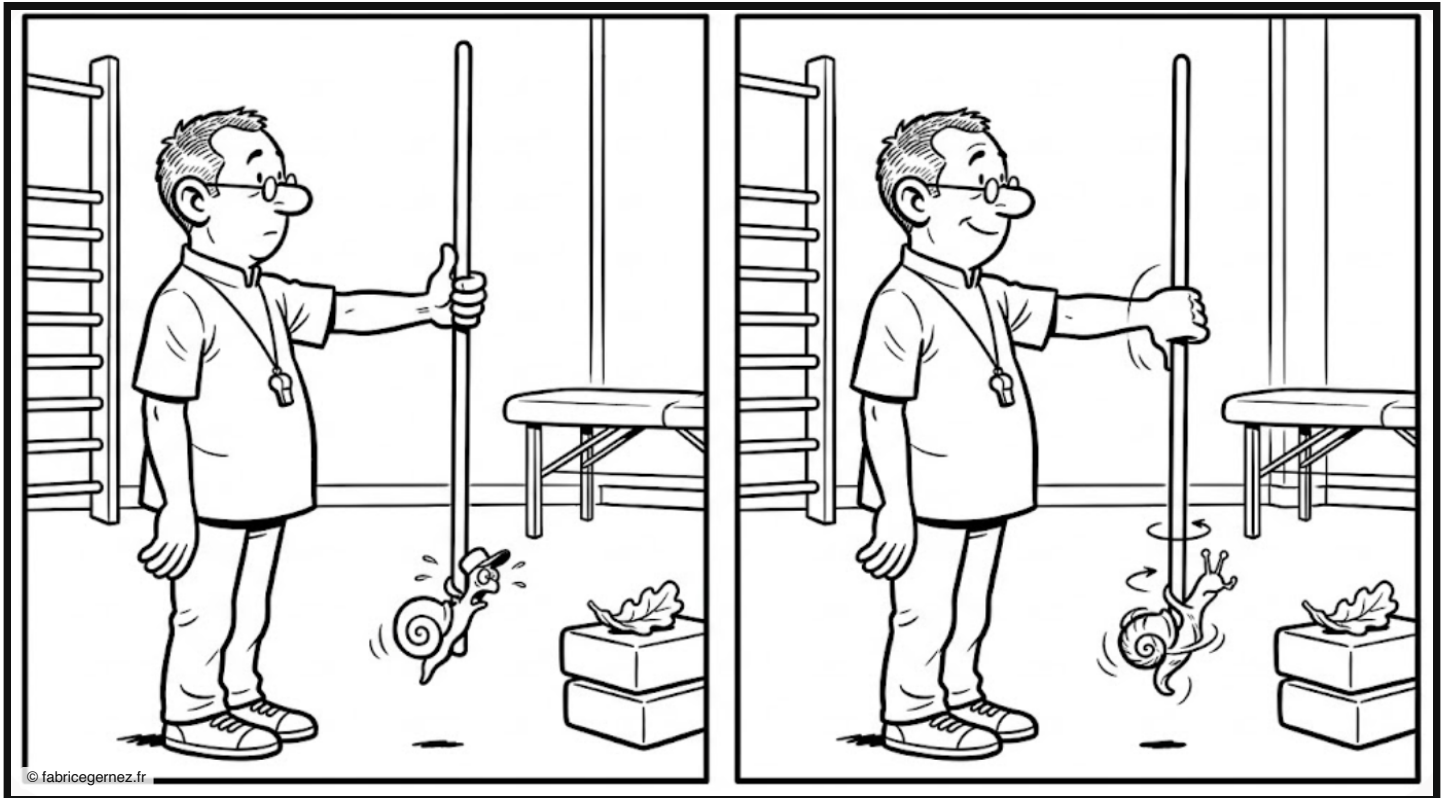
Combien

3 séries de 10, 1 minute de pause entre les séries.

L'astuce de Gaspard

Commencez avec l'élastique le plus léger. Passez à l'élastique plus ferme seulement si les 30 répétitions se font sans gêne forte, ni le lendemain.

Pourquoi cet exercice ? Il entraîne l'avant-bras à tourner sans que le coude bouge, comme pour visser ou dévisser.



GASPARD

« Le coude reste collé. Même s'il proteste. »

Comment faire

1. Coude collé au corps et plié à angle droit, tenez le bâton au milieu, avant-bras à l'horizontale.
2. Tournez la paume vers le haut, tenez 5 secondes.
3. Tournez la paume vers le bas, tenez 5 secondes.

Combien

3 séries de 10.

L'astuce de Gaspard

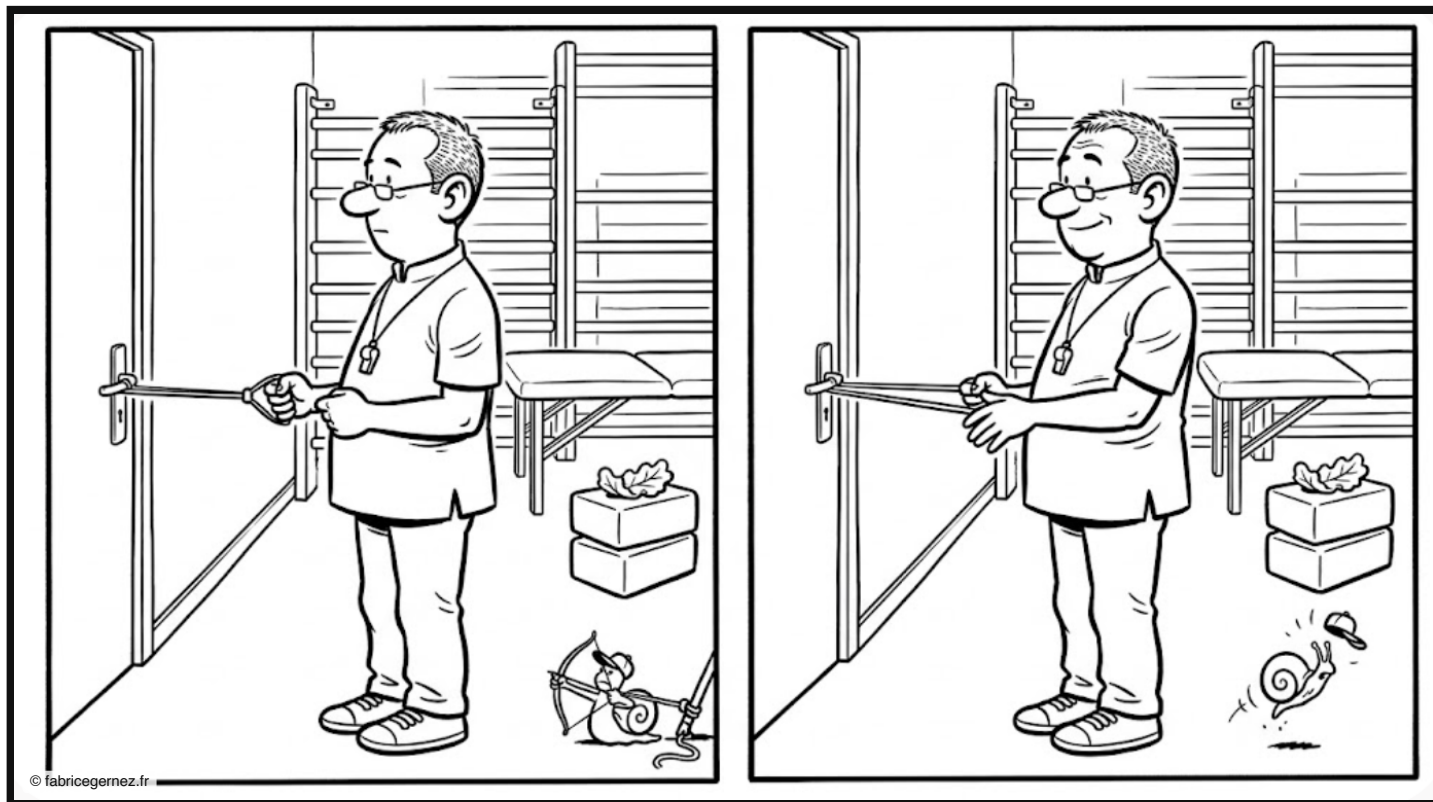
Faites glisser la main vers le bout du bâton seulement si l'exercice est parfaitement indolore. Douleur sous le coude en tournant : arrêtez et parlez-en à votre kiné.

7 La rotation de l'épaule

Élastique

J'aide tout le bras

Pourquoi cet exercice ? Il stabilise l'épaule, pour que le coude ne soit pas le seul à encaisser.



GASPARD

« Un coude, ça se soigne aussi par l'épaule. Bizarre, mais vrai. »

Comment faire

1. Debout, coude plié comme pour tenir une tasse, collé au corps ; élastique fixé à hauteur du coude, du côté du corps opposé au bras qui travaille.
2. Écartez l'avant-bras vers l'extérieur sans décoller le coude.
3. Revenez lentement.

Combien

2 à 3 séries de 10, lentement.

L'astuce de Gaspard

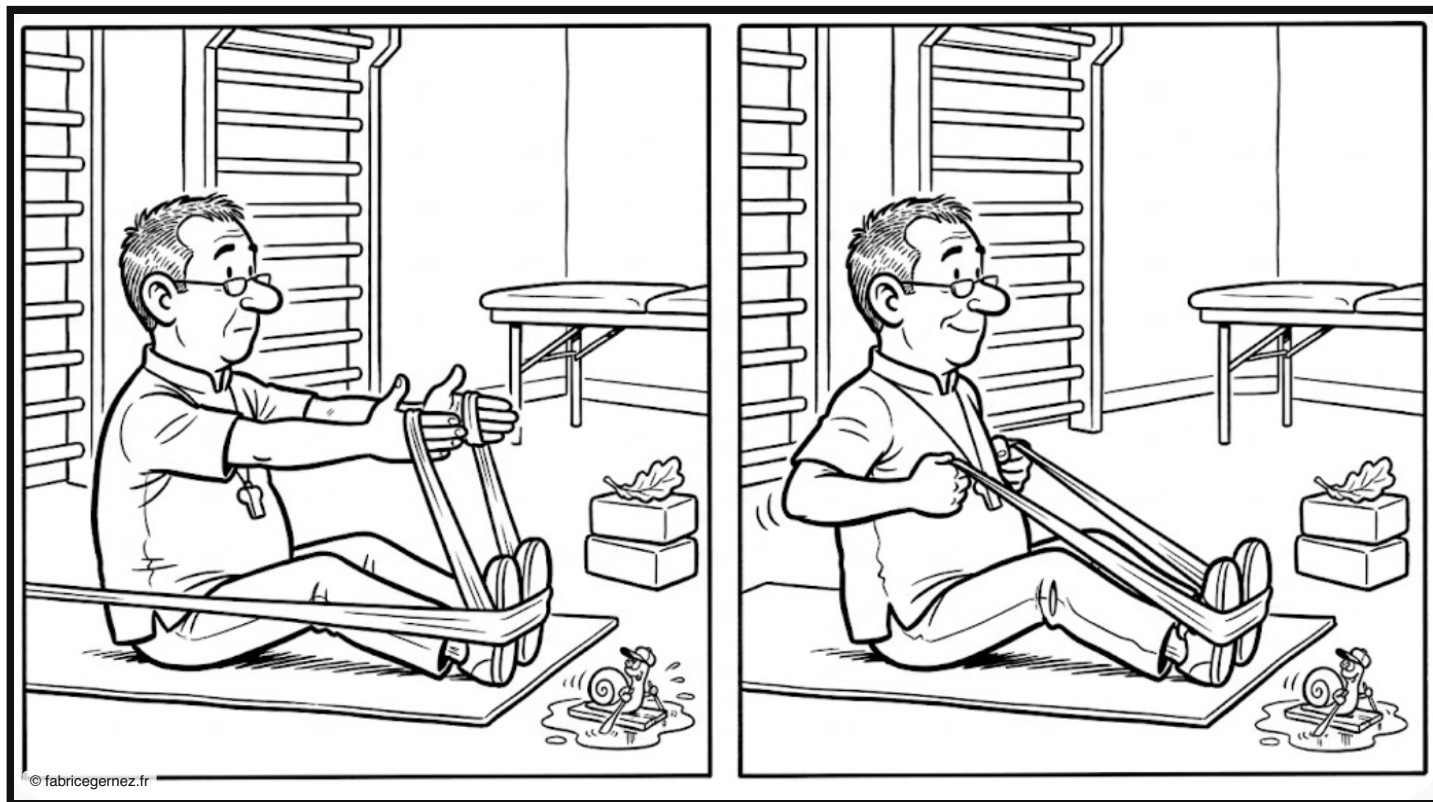
Une serviette roulée entre le coude et la taille aide à garder le coude collé.

8 La rame douce

Élastique

J'aide tout le bras

Pourquoi cet exercice ? Il muscle le haut du dos, pour que le bras travaille à partir d'un appui stable.



GASPARD

« Je rame, tu rames, nous... avons de belles omoplates. »

Comment faire

1. Assis, jambes tendues, élastique autour des pieds ; passez-le autour de vos mains ouvertes, ou tenez-le sans serrer.
2. Tirez les mains vers le ventre en rapprochant les omoplates, coudes le long du corps.
3. Revenez lentement, sans hausser les épaules.

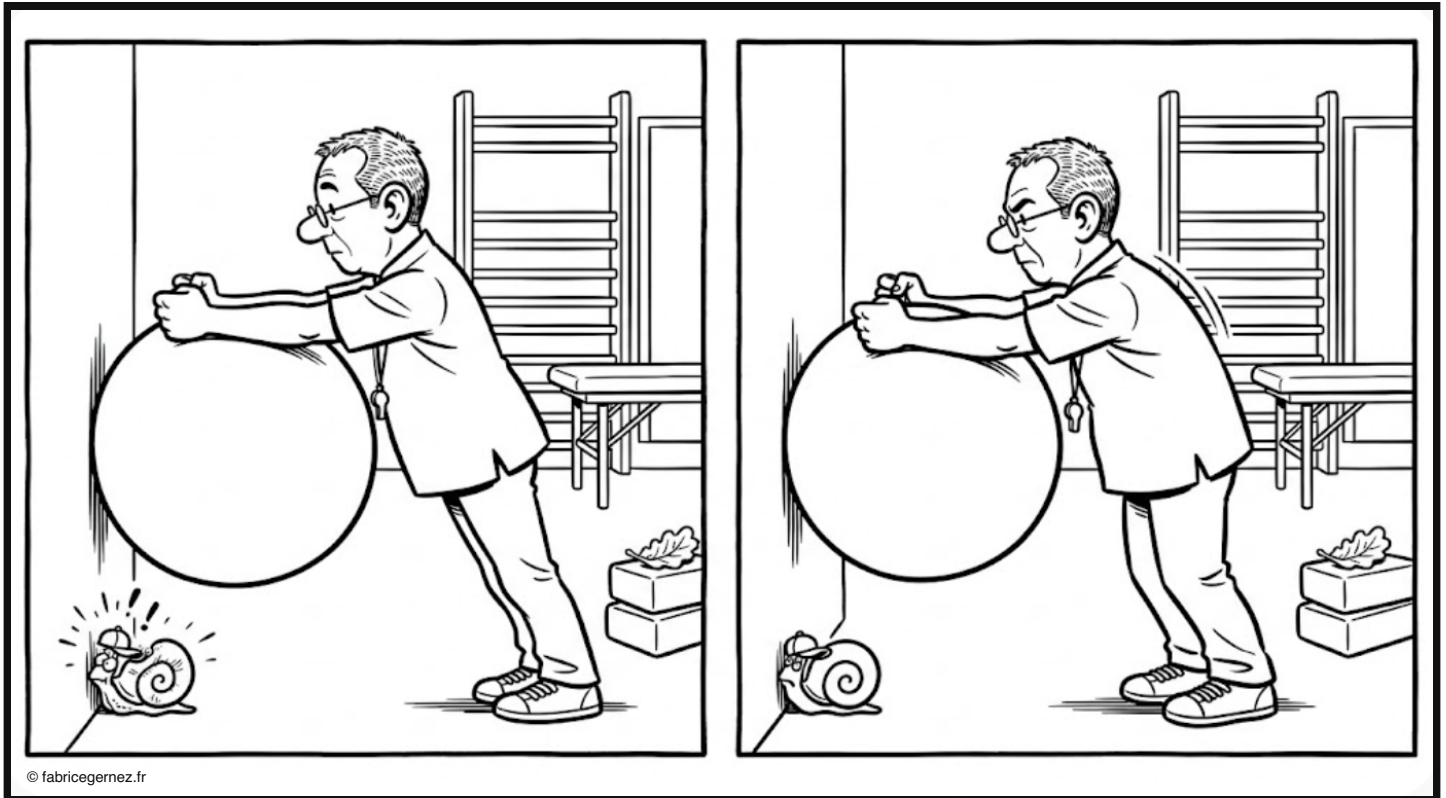
Combien

2 à 3 séries de 10.

L'astuce de Gaspard

Ne serrez pas l'élastique : serrer fatigue le tendon. Poignets droits, ce sont les omoplates qui travaillent.

Pourquoi cet exercice ? Il apprend à l'omoplate à bouger librement et à soutenir le bras, sans solliciter le poignet.



© fabricegernez.fr

GASPARD

« On pousse le mur. Il ne bougera pas, mais vos omoplates, si. »

Comment faire

1. Debout face à un mur, avant-bras posés sur le ballon, poings fermés, poignets droits ; le ballon est coincé entre vous et le mur.
2. Poussez sur le ballon en écartant les omoplates, comme pour arrondir le haut du dos.
3. Revenez lentement.

Combien

2 à 3 séries de 10.

L'astuce de Gaspard

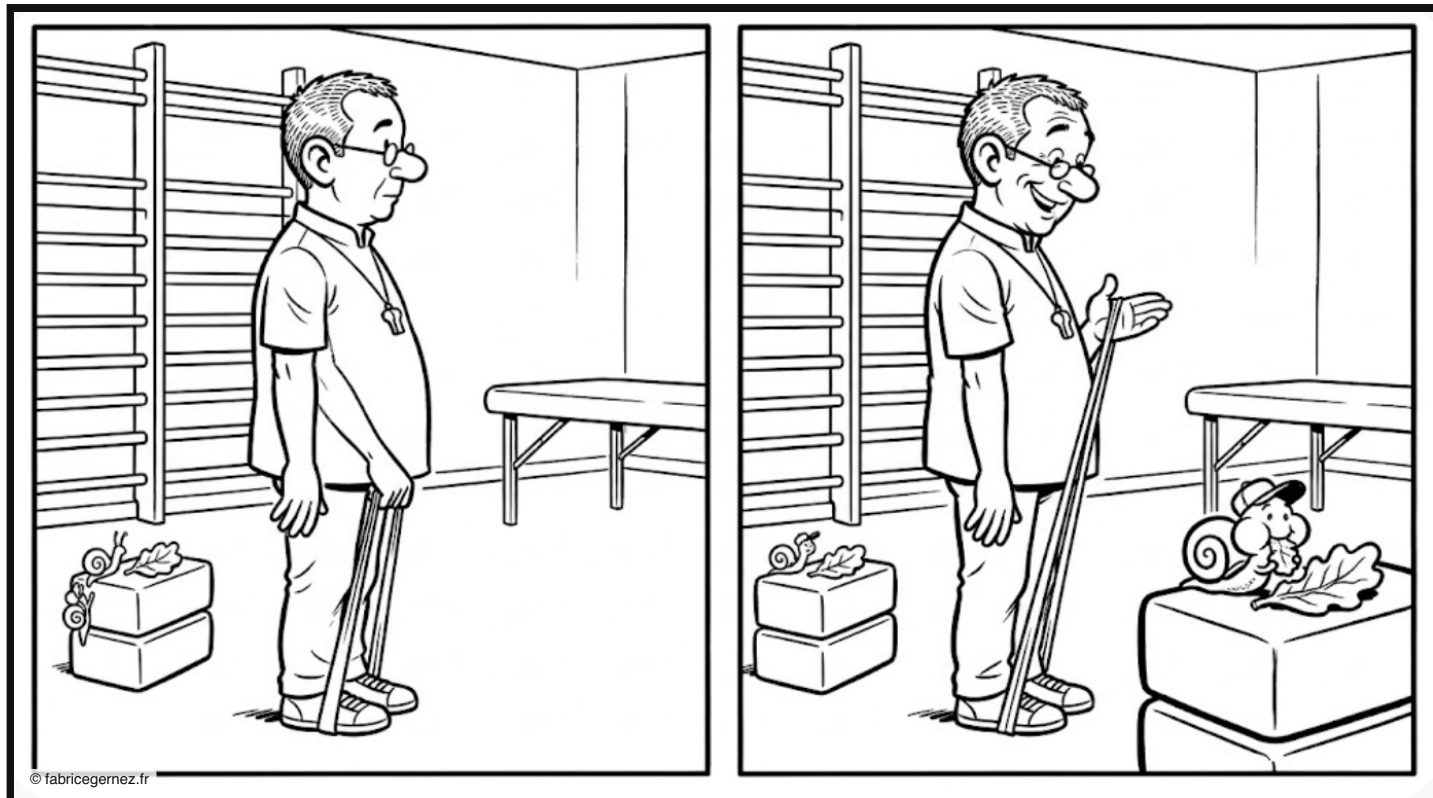
Les avant-bras (et non les paumes) sont sur le ballon, poings fermés : le poignet reste tranquille.

10 Le même geste, coude plus tendu

Élastique

Je monte en charge

Pourquoi cet exercice ? Il remet le tendon à l'épreuve par étapes, bras de plus en plus tendu, pour retrouver les gestes de tous les jours.



GASPARD

« Plus le coude se tend, plus le tendon se prend pour un champion. »

Comment faire

1. Debout, élastique léger sous le pied et dans la main, bras le long du corps, paume vers le sol.
2. Sans plier le coude, relevez le poignet, avec l'autre main si besoin.
3. Redescendez en 3 secondes.

Combien

3 séries de 10, 1 minute de pause. À commencer quand l'exercice 5 ne fait plus mal.

L'astuce de Gaspard

Changez une seule chose à la fois : coude plus tendu, ou élastique plus ferme, jamais les deux le même jour.

Le programme, pas à pas

Dans quel ordre ?

Dès le début : j'apaise

Exercices 1, 2, 3, 4 (L'étirement côté paume · Le ballon rouleux · L'étirement côté dos de la main · La tenue sur la brique). Étirements, automassage et tenue sans résistance, coude plié sur le ballon et sur la brique.

Dès le début, 3 fois par semaine : j'aide tout le bras

Exercices 7, 8, 9 (La rotation de l'épaule · La rame douce · La poussée contre le ballon). L'épaule et le haut du dos soulagent le coude. Aucune charge sur le poignet.

Dès la 2^e semaine, si la douleur est calmée : je renforce le tendon

Exercices 5, 6 (La descente lente à l'élastique · Le bâton tournant). Descente lente et rotations, élastique le plus léger, coude plié, une fois par jour.

Quand ces exercices ne font plus mal : je monte en charge

Exercice 10 (Le même geste, coude plus tendu). Coude de plus en plus tendu, élastique de plus en plus ferme, puis retour progressif aux gestes du quotidien.

Les bons réflexes

- Pendant l'exercice, une gêne jusqu'à 3 sur 10 est acceptable. Elle doit s'arrêter peu après l'exercice, et le lendemain matin le coude ne doit pas être plus douloureux. Sinon, allégez : moins de répétitions, élastique plus souple.
- Un peu, souvent : la régularité compte plus que la force. Exercices du coude : 1 fois par jour, 5 à 7 jours par semaine ; exercices d'épaule et d'omoplate : 3 fois par semaine.
- Commencez toujours coude plié et sans poids ; augmentez par petits paliers, seulement si tout se passe sans douleur forte ni douleur le lendemain.
- Comptez plusieurs semaines à quelques mois. Sans amélioration après 3 à 4 semaines d'exercices faits régulièrement, revoyez votre praticien.
- La glace n'est pas indispensable. Si le coude est chaud ou douloureux après la séance, une poche de glace enveloppée dans un linge, 10 à 15 minutes, peut soulager.
- Adaptez vos gestes plutôt que de les arrêter : poignée plus grosse, deux mains pour porter, outil plus léger, souris et clavier à bonne hauteur.
- Si votre kiné repère que le nerf du bras est irrité, il pourra ajouter des exercices de glissement du nerf : ne les faites pas seul, ils ne conviennent pas à tout le monde.

À éviter

- Reprendre d'emblée, à fond, le geste qui a déclenché la douleur : reprenez-le par étapes.
- Serrer très fort, saisir avec le poignet plié, porter des charges la paume vers le sol.
- Ajouter du poids ou de la résistance tant que les exercices réveillent la douleur.
- Débuter les exercices coude tendu (sauf l'étirement) : commencez coude plié.

Quand consulter ?

Voyez votre praticien si...

- Pas de mieux après 3 à 4 semaines d'exercices faits régulièrement.
- Douleur qui vous réveille la nuit ou qui est là au repos, sans lien avec le mouvement.
- Fièvre, rougeur, chaleur ou gonflement du coude.
- Chute ou choc récent, ou craquement suivi d'une perte de force.
- Fourmillements ou engourdissement du dos de la main, du pouce, de l'index ou du majeur ; ou main qui n'arrive plus à étendre les doigts ou le poignet.
- Fourmillements des deux derniers doigts : ce n'est pas l'épicondylite (tennis elbow), c'est un autre nerf.
- Douleur du cou qui descend vers l'épaule et le bras.
- Coude qui se bloque, ou qui ne se tend plus complètement.
- Douleur 3 à 4 cm sous la bosse du coude, quand vous tournez l'avant-bras : suspendez les exercices 3 et 6 et parlez-en à votre kiné.
- Douleur dans la poitrine ou essoufflement avec une douleur au bras : appelez le 15.

Pour vous, aujourd'hui — le mot de votre kiné :

Exercices cochés : Prochain rendez-vous :

Une épicondylite n'aime ni le repos complet ni la précipitation : des charges petites, des descentes lentes, de la régularité, et quelques semaines à quelques mois pour reprendre les gestes que vous aimez.