Douleur à l'extérieur du coude (épicondylite latérale ou « tennis elbow »)

CE QUE VOUS AVEZ

Les tendons qui relèvent le poignet et les doigts sont devenus sensibles à leur attache sur l'os du côté extérieur du coude. Malgré le surnom de « tennis elbow », cela survient surtout au travail ou lors de gestes répétitifs de la main. Dans la grande majorité des cas, la douleur finit par disparaître avec le temps. Des exercices progressifs sont une façon sûre d'aider le tendon à tolérer de nouveau l'effort et peuvent accélérer les premiers progrès.

CE QUI AIDE

- Rester actif : continuer les activités qui réveillent peu la douleur.
- Renforcer les muscles de l'avant-bras avec une charge qui augmente petit à petit.
- Prendre de courtes pauses régulières pendant les tâches répétitives de la main.
- Soulever les objets près du corps, coude plié et paume vers le haut.
- Porter un bracelet épicondylien pendant les tâches difficiles s'il vous soulage (il diminue la douleur à l'effort, mais ne guérit pas le tendon).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Serrer, visser ou tordre avec force (essorer un linge, serrer un outil à pleine main).
- Soulever des sacs ou des casseroles bras tendu, paume tournée vers le sol.
- Mettre le bras complètement au repos pendant des semaines : le tendon a besoin d'une charge progressive.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

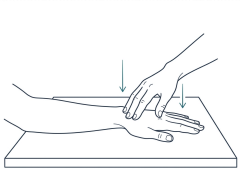


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou reste plus forte le lendemain, diminuez la charge ou le nombre de répétitions.

QUAND RECONSULTER

- Engourdissements, picotements ou faiblesse dans la main ou les doigts.
- Coude enflé, qui bloque ou qui ne se tend plus complètement.
- Coude rouge et chaud, ou fièvre.
- Douleur qui s'aggrave nettement au repos ou la nuit.
- Aucun progrès après 8 à 12 semaines d'exercices réguliers (pour revoir le diagnostic et le programme).

Durée habituelle : Les premiers progrès apparaissent souvent en 6 à 12 semaines, mais la guérison complète prend souvent plusieurs mois. Environ 9 personnes sur 10 vont nettement mieux en un an.



Extension statique du poignet

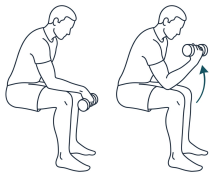
Départ : Assis, l'avant-bras posé à plat sur une table ou sur votre cuisse, paume vers le bas, la main dépassant du bord.

Mouvement : Placez l'autre main sur le dos de la main atteinte. Essayez de relever le poignet vers le plafond avec un effort modéré pendant que l'autre main résiste, sans laisser bouger le poignet. Tenez 30 secondes (commencez par 15 secondes si c'est trop sensible).

Dosage : 4 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Quand 30 secondes sont faciles, poussez un peu plus fort, puis ajoutez l'exercice avec poids.

Erreur fréquente : Crisper les épaules ou pousser si fort que la douleur dépasse 3 sur 10.



Extension lente du poignet avec poids

Départ : Assis, l'avant-bras posé sur une table ou sur votre cuisse, paume vers le bas, la main dépassant du bord et tenant un poids d'environ 1 kg (une petite bouteille d'eau convient).

Mouvement : Montez le dos de la main vers le plafond en 3 secondes, tenez 1 seconde en haut, puis redescendez lentement en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 à 15 répétitions, 1 fois par jour (un jour sur deux si le coude reste plus sensible le lendemain).

Progression : Quand les 3 séries de 15 sont faciles et bien tolérées, augmentez le poids par petites étapes (0,25 à 0,5 kg, ou ajoutez de l'eau dans la bouteille).

Erreur fréquente : Faire le mouvement trop vite, décoller l'avant-bras de l'appui ou garder le même petit poids pendant des semaines.



Rotation lente de l'avant-bras avec un marteau

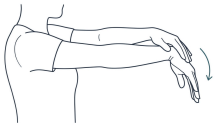
Départ : Assis, coude plié à 90 degrés et collé au corps, tenant un marteau léger par le manche, la tête du marteau vers le plafond.

Mouvement : Tournez lentement l'avant-bras pour coucher le marteau vers l'extérieur (paume vers le haut), revenez au centre, puis couchez-le vers l'intérieur (paume vers le bas). Comptez 3 secondes dans chaque direction.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Tenez le manche plus loin de la tête du marteau pour augmenter l'effort.

Erreur fréquente : Laisser le coude s'écarter du corps ou laisser tomber le marteau sans le retenir.



Étirement doux des muscles du dessus de l'avant-bras

Départ : Assis ou debout, le bras atteint tendu devant vous à la hauteur de la poitrine, paume vers le bas.

Mouvement : Avec l'autre main, pliez doucement le poignet vers le bas jusqu'à sentir un étirement confortable sur le dessus de l'avant-bras. Tenez 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Fermez légèrement le poing pendant l'étirement s'il est devenu trop facile.

Erreur fréquente : Tirer fort jusqu'à provoquer une douleur vive au coude.

Références : Lucado AM et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2022 (PMID: 36453071) · Coombes BK et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2015 (PMID: 26381484) · Wallis JA et al., Cochrane Database Syst Rev, 2024 · Ikonen J et al.,