Coude du jeune lanceur (irritation du cartilage de croissance)

CE QUE VOUS AVEZ

Chez un jeune qui grandit, lancer souvent et fort tire sur une zone de croissance encore fragile, à l'intérieur du coude. Cette zone s'irrite et devient douloureuse. Le traitement principal est d'arrêter complètement de lancer pendant plusieurs semaines, en gardant le reste du corps en forme, puis de reprendre par étapes quand le coude ne fait plus mal du tout.

CE QUI AIDE

- Arrêter complètement de lancer (matchs, entraînements et jeux à la maison) pendant au moins 4 à 6 semaines, ou plus longtemps selon l'avis médical.
- Garder la forme avec des exercices pour les jambes, le tronc et les omoplates, sans solliciter le coude.
- Mettre de la glace 15 minutes au besoin si le coude est sensible.
- Reprendre avec un programme de lancers par étapes, seulement quand le coude est sans douleur, même au toucher.
- Après le retour au jeu : respecter les limites de lancers et les jours de repos prévus pour votre âge, jouer dans une seule équipe à la fois et garder au moins 4 mois par année sans lancer en compétition.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Lancer malgré la douleur ou avec un bras fatigué.
- Faire des pompes, des tractions ou soulever des charges lourdes avec le bras atteint avant l'accord de l'équipe traitante (souvent environ 3 mois).
- Cumuler les positions de lanceur et de receveur.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

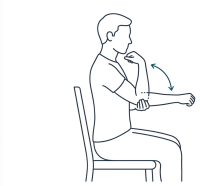


Les exercices ne doivent provoquer aucune douleur au coude. Si le coude fait mal pendant ou après un exercice, arrêtez cet exercice et parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute. Une fatigue des muscles des jambes ou du tronc est normale. Le coude doit être à 0 sur 10, même au toucher, avant de recommencer à lancer.

QUAND RECONSULTER

- Craquement ou « pop » ressenti dans le coude pendant un lancer, avec douleur vive immédiate (à faire évaluer le jour même).
- Coude enflé, ou impossible à tendre ou à plier complètement.
- Picotements ou engourdissements dans l'annulaire ou l'auriculaire.
- Douleur qui persiste au repos ou la nuit.
- Douleur qui revient dès les premiers lancers légers.

Durée habituelle : Arrêt des lancers d'au moins 4 à 6 semaines, puis reprise par étapes sur 4 à 8 semaines. Le retour à la compétition se fait le plus souvent après 2 à 3 mois.



Mobilité douce du coude sans charge

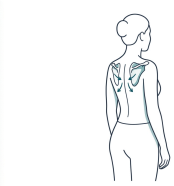
Départ : Assis ou debout, le bras le long du corps.

Mouvement : Pliez puis tendez doucement le coude au complet, puis tournez la paume vers le haut et vers le bas, sans forcer.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 fois par jour.

Progression : Aucune : le but est de garder une mobilité complète et sans douleur.

Erreur fréquente : Forcer pour tendre le coude s'il bloque ou fait mal.



Rapprochement des omoplates

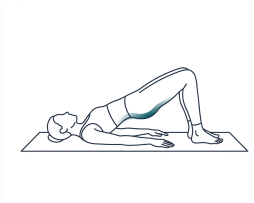
Départ : Debout ou assis, les bras détendus le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les omoplates vers l'arrière et vers le bas. Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Ajoutez un tirage avec un élastique léger fixé devant vous, seulement si le coude reste sans douleur.

Erreur fréquente : Hausser les épaules.



Pont fessier (jambes et tronc)

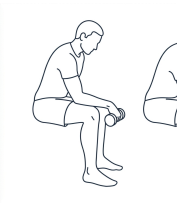
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol, bras détendus le long du corps.

Mouvement : Soulevez le bassin en serrant les fessiers, sans pousser avec les bras. Tenez 3 secondes, puis redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez au pont sur une jambe, puis aux fentes debout sans poids dans les mains.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos ou pousser avec les bras.



Flexion du poignet avec poids très léger (seulement quand le coude ne fait plus mal)

Départ : Assis, l'avant-bras posé sur la cuisse, paume vers le haut, tenant un poids de 0,5 kg. À commencer seulement quand le coude est sans douleur au repos et au toucher, avec l'accord de l'équipe traitante.

Mouvement : Pliez puis dépliez lentement le poignet, en contrôlant le mouvement.

Dosage : 2 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez très graduellement le poids avant de commencer le programme de lancers.

Erreur fréquente : Commencer trop tôt, quand l'intérieur du coude est encore sensible.

Références : Wilk KE et al., Sports Health, 2012 · Fleisig GS, Andrews JR, Sports Health, 2012 · Watkins RA et al., Curr Rev Musculoskelet Med, 2022 · Lintner LJ et al., Am Fam Physician, 2023

Dr Morand