Enflure à la pointe du coude (bursite olécrânienne)

CE QUE VOUS AVEZ

Une petite poche appelée bourse, située juste sous la peau à la pointe du coude, s'est remplie de liquide après un choc ou des appuis répétés. Quand il n'y a pas d'infection, cette enflure diminue le plus souvent d'elle-même si le coude est protégé des appuis.

CE QUI AIDE

- Protéger la pointe du coude contre les chocs et les appuis (coudière souple ou rembourrage).
- Porter un bandage élastique léger, jamais serré; l'enlever si la main enfle, picote ou change de couleur.
- Mettre de la glace 15 minutes, 2 à 3 fois par jour, si la zone est sensible.
- Garder des mouvements doux pour éviter que le coude devienne raide.
- Demander à votre médecin ou à votre pharmacien si un anti-inflammatoire de courte durée vous convient.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Vous appuyer sur les coudes sur une table, un bureau ou le sol.
- Percer, piquer ou vider vous-même la bosse (risque d'infection grave).
- Faire des exercices en appui sur les coudes (planche sur les avant-bras).

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

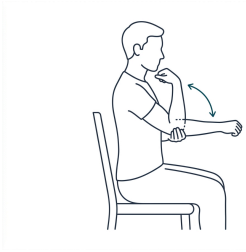


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Une douleur qui augmente de jour en jour, avec rougeur ou chaleur, n'est pas normale : consultez.

QUAND RECONSULTER

- Bosse qui devient rouge, chaude ou nettement plus douloureuse, même sans fièvre (une infection est possible).
- Fièvre, frissons ou sensation d'être malade.
- Plaie, égratignure ou écoulement sur la bosse.
- Enflure qui continue de grossir malgré la protection.
- Aucune diminution après 6 semaines.

Durée habituelle : L'enflure diminue souvent en 2 à 6 semaines si le coude est bien protégé; elle peut parfois durer plus longtemps.



Flexion et extension douces du coude

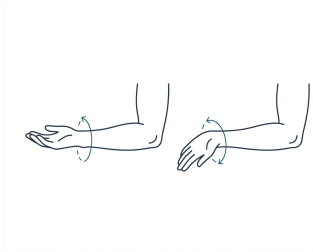
Départ : Assis, l'avant-bras posé sur un coussin sur vos cuisses, sans appui sur la pointe du coude.

Mouvement : Pliez puis tendez doucement le coude aussi loin que c'est confortable, sans tirer fort sur la peau enflée.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Augmentez l'amplitude à mesure que l'enflure diminue.

Erreur fréquente : Forcer pour plier le coude à fond quand la bourse est très tendue.



Rotation douce de l'avant-bras

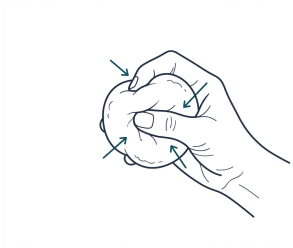
Départ : Assis, coude plié à 90 degrés le long du corps.

Mouvement : Tournez lentement la paume vers le plafond, puis vers le sol.

Dosage : 10 répétitions dans chaque direction, 2 fois par jour.

Progression : Allez un peu plus loin dans chaque direction si c'est confortable.

Erreur fréquente : Bouger l'épaule au lieu de tourner l'avant-bras.



Serrer et ouvrir la main

Départ : Assis, le bras détendu, sans appui sous le coude.

Mouvement : Serrez doucement une balle en mousse ou une serviette roulée pendant 3 secondes, puis ouvrez grand les doigts.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Serrez un peu plus fort si le coude reste confortable.

Erreur fréquente : Appuyer le coude sur l'accoudoir pendant l'exercice.

Références : Kim JY et al., Clin Orthop Relat Res, 2016 · Nchinda NN, Wolf JM, J Hand Surg Am, 2021 · Khodaee M, Am Fam Physician, 2017

Dr Morand