Usure de l'articulation du coude (arthrose)

CE QUE VOUS AVEZ

L'articulation de votre coude s'est usée avec le temps ou à la suite d'une ancienne blessure : le cartilage s'amincit et de petites excroissances d'os se forment sur les bords. Cela peut causer de la raideur, des craquements et une douleur quand vous pliez ou tendez le bras au maximum. Bouger doucement et régulièrement aide à garder un coude souple et utile, même si les derniers degrés de mouvement ne reviennent pas toujours.

CE QUI AIDE

- Bouger le coude doucement tous les jours pour entretenir la mobilité.
- Mettre de la chaleur 15 minutes avant les exercices si le coude est raide.
- Renforcer doucement les muscles du bras, sans chocs ni charges très lourdes.
- Répartir les charges entre les deux mains et porter les objets près du corps.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Forcer pour gagner les derniers degrés d'extension ou de flexion : si l'os bloque le mouvement, forcer irrite l'articulation.
- Porter des charges très lourdes bras tendus ou utiliser des outils à percussion (marteau-piqueur).
- Cesser de bouger le coude par peur de l'user davantage.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

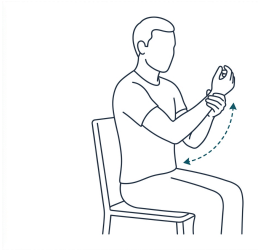


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si le coude est plus enflé ou plus douloureux le lendemain, réduisez l'amplitude ou la charge.

QUAND RECONSULTER

- Blocage soudain du coude (impression qu'un petit morceau coince l'articulation).
- Coude enflé et chaud, rougeur ou fièvre.
- Picotements, engourdissements ou perte de force dans l'annulaire et l'auriculaire.
- Douleur ou raideur qui gêne beaucoup les gestes quotidiens malgré les exercices.

Durée habituelle : L'arthrose est durable, mais le confort et la souplesse peuvent s'améliorer après quelques semaines d'exercices réguliers. Les exercices sont à poursuivre à long terme.



Flexion et extension aidées du coude

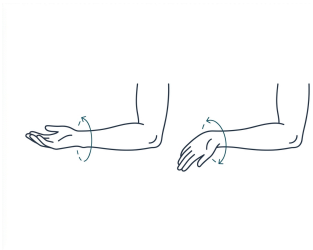
Départ : Assis, le coude soutenu sur un coussin ou sur une table.

Mouvement : Pliez puis tendez lentement le coude. En fin de mouvement, aidez doucement avec l'autre main jusqu'à un léger étirement tolérable. Tenez 5 secondes.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Tenez l'étirement doux 10 à 15 secondes en fin de mouvement.

Erreur fréquente : Pousser fort contre un blocage dur ou douloureux.



Rotation de l'avant-bras (tourner la paume)

Départ : Assis, coude plié à 90 degrés et collé au corps.

Mouvement : Tournez lentement la paume vers le plafond, tenez 3 secondes, puis tournez-la vers le sol, tenez 3 secondes.

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

Progression : Aidez doucement en fin de mouvement avec l'autre main.

Erreur fréquente : Décoller le coude du corps pour compenser avec l'épaule.



Renforcement léger du biceps et du triceps avec élastique

Départ : Debout ou assis, tenant un élastique très léger passé sous le pied (pour plier le coude) ou fixé en hauteur (pour le tendre).

Mouvement : Pliez ou tendez lentement le coude contre l'élastique, dans la zone confortable, sans forcer les derniers degrés raides. Revenez lentement.

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

Progression : Augmentez légèrement la tension de l'élastique si c'est bien toléré.

Erreur fréquente : Choisir un élastique trop résistant ou aller chercher les derniers degrés en force.

Références : Del Core MA, Koehler D, J Hand Surg Am, 2023 · Cheung EV et al., J Am Acad Orthop Surg, 2008 · Hegmann KT et al., J Occup Environ Med, 2013

Dr Morand