Entorse du ligament interne du coude (lanceur)

CE QUE VOUS AVEZ

Le ligament situé à l'intérieur du coude, qui retient l'articulation quand vous lancez fort, est étiré ou partiellement déchiré. Beaucoup de déchirures partielles guérissent sans opération grâce à un arrêt des lancers suivi d'un renforcement de l'avant-bras, de l'épaule, du tronc et des hanches. Cette fiche ne s'applique pas à une rupture complète du ligament.

CE QUI AIDE

- Arrêter les lancers pendant la période fixée par votre médecin (souvent 4 à 6 semaines, parfois plus).
- Renforcer les muscles de l'intérieur de l'avant-bras, qui protègent le ligament.
- Renforcer l'épaule, l'omoplate, le tronc et les hanches pour mieux répartir la force du lancer.
- Reprendre les lancers par étapes, seulement après le feu vert médical et sans douleur à l'intérieur du coude.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Lancer, servir ou smasher pendant la période de guérison.
- Faire des gestes qui tirent l'avant-bras vers l'extérieur et ouvrent l'intérieur du coude (lancers, bras de fer, certains appuis au sol).
- Forcer pour tendre le coude si cela pince ou fait mal.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

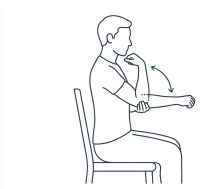


Pendant les exercices, un effort ou une fatigue des muscles jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si tout est revenu à la normale le lendemain matin. Une douleur à l'intérieur du coude n'est pas acceptable : arrêtez l'exercice qui la provoque. L'intérieur du coude doit être totalement sans douleur avant de recommencer à lancer.

QUAND RECONSULTER

- Claquement ressenti à l'intérieur du coude, suivi d'une douleur vive ou d'un bleu.
- Picotements ou engourdissements dans l'annulaire et l'auriculaire.
- Douleur à l'intérieur du coude qui revient dès les premiers lancers légers.
- Pas de retour possible au lancer après 3 mois de réadaptation bien suivie (avis en orthopédie pour discuter des options).

Durée habituelle : Environ 6 à 12 semaines de réadaptation avant le programme de lancers par étapes. Le retour au jeu se fait en moyenne vers 3 mois, parfois plus tard.



Mobilité complète du coude sans douleur

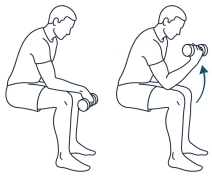
Départ : Debout ou assis, le bras détendu.

Mouvement : Pliez puis tendez doucement le coude dans toute l'amplitude confortable.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Aucune : le but est de garder une mobilité complète pendant l'arrêt des lancers.

Erreur fréquente : Forcer l'extension contre une douleur ou un blocage.



Renforcement des muscles qui plient le poignet et les doigts

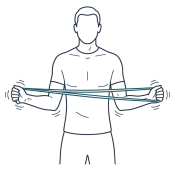
Départ : Assis, l'avant-bras posé sur la cuisse, paume vers le plafond, tenant un poids d'environ 1 kg.

Mouvement : Pliez lentement le poignet vers le haut en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

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

Progression : Augmentez le poids graduellement, puis ajoutez la rotation de l'avant-bras (tourner la paume vers le bas) avec un petit poids.

Erreur fréquente : Aller trop vite ou continuer malgré une douleur à l'intérieur du coude.



Rotation externe de l'épaule avec élastique

Départ : Debout, coude plié à 90 degrés et collé aux côtes, tenant un élastique léger fixé du côté opposé.

Mouvement : Tournez lentement l'avant-bras vers l'extérieur en gardant l'omoplate bien placée et le coude collé au corps. Revenez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Passez à un élastique plus résistant.

Erreur fréquente : Décoller le coude des côtes ou hausser l'épaule.



Pont fessier (hanches et tronc)

Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, pieds à plat au sol.

Mouvement : Soulevez le bassin en serrant les fessiers, 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 avec rotation douce du tronc.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos.

Références : Gopinatth V et al., Am J Sports Med, 2023 (PMID: 36876746) · Buchanan TR et al., Sports Health, 2025 (PMID: 38702939) · Walker CM et al., Am J Sports Med, 2021

Dr Morand