# Zone d'os et de cartilage fragilisée au coude (ostéochondrite disséquante)

## CE QUE VOUS AVEZ

Une petite zone d'os et de cartilage, du côté extérieur du coude, a été fragilisée par des contraintes répétées (souvent chez les jeunes lanceurs ou gymnastes). Quand la lésion est stable, elle peut guérir sans opération si le coude est mis à l'abri des lancers et des appuis sur les mains pendant plusieurs mois. Votre médecin peut aussi prescrire une période d'immobilisation. Le suivi par imagerie indique quand la reprise est possible.

## CE QUI AIDE

- Arrêter complètement les lancers, la gymnastique et tout appui sur les bras, aussi longtemps que le médecin le demande.
- Porter l'attelle ou le plâtre si votre médecin en a prescrit un.
- Garder des mouvements doux et sans charge pour éviter la raideur (sauf pendant une immobilisation).
- Garder la forme avec des exercices pour les jambes et le tronc, sans appui sur les mains.
- Aller aux rendez-vous d'imagerie de contrôle (souvent tous les 3 à 6 mois).

## À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Lancer, faire des pompes, des roues, des barres ou soulever des charges lourdes.
- Forcer pour tendre ou plier le coude s'il bloque.
- Reprendre le sport sans l'accord de votre médecin, même si la douleur a disparu.

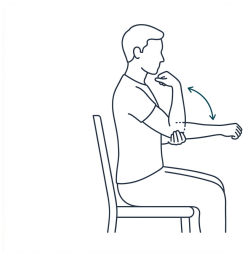
## RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Les exercices ne doivent provoquer aucune douleur au coude. Arrêtez tout mouvement qui cause une douleur, un accrochage ou un clic, et parlez-en à votre médecin ou à votre physiothérapeute. Une fatigue des muscles des jambes ou du tronc est normale.

## QUAND RECONSULTER

- Coude qui se bloque brusquement, qui accroche ou qui fait un clic douloureux (un fragment peut s'être détaché).
- Coude enflé.
- Perte d'extension ou de flexion qui s'aggrave.
- Douleur dans les gestes de tous les jours ou au repos malgré l'arrêt du sport.

**Durée habituelle :** La guérison de l'os est longue. Une imagerie de contrôle est habituellement faite après 3 à 6 mois; la guérison complète prend souvent de 6 à 12 mois, parfois plus. La reprise du sport dépend du contrôle par imagerie.



## Mobilité douce du coude sans charge

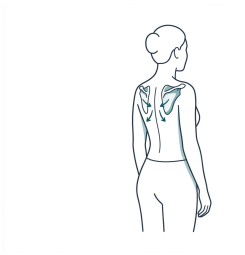
**Départ :** Assis ou debout, le bras détendu.

**Mouvement :** Pliez puis tendez doucement le coude, puis tournez la paume vers le haut et vers le bas, uniquement dans la zone où le mouvement est fluide et sans douleur.

**Dosage :** 10 répétitions lentes, 2 fois par jour.

**Progression :** Aucune : le but est de garder la mobilité sans jamais forcer.

**Erreur fréquente :** Essayer de forcer l'extension complète quand le coude bloque.



## Rapprochement des omoplates

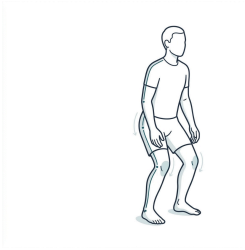
**Départ :** Assis ou debout, les bras le long du corps.

**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 :** Tenez 10 secondes; n'ajoutez ni poids ni élastique sans accord médical.

**Erreur fréquente :** Hausser les épaules ou s'appuyer sur les mains.



## Mini-squats ou fentes (jambes et tronc, sans appui des bras)

**Départ :** Debout, mains sur les hanches.

**Mouvement :** Faites des flexions de genoux (mini-squats) ou des fentes contrôlées en gardant le buste droit.

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

**Progression :** Augmentez le nombre de répétitions, sans poids dans les mains.

**Erreur fréquente :** Tenir des haltères ou faire des exercices en appui sur les mains.

**Références :** Matsuura T et al., Am J Sports Med, 2008 · Niu EL et al., J Shoulder Elbow Surg, 2018 · Takahara M et al., J Shoulder Elbow Surg, 2022



Dr. Morand