Douleur à l'arrière du coude chez le lanceur

CE QUE VOUS AVEZ

À force de tendre le bras très vite en lançant, la pointe de l'os à l'arrière du coude vient buter de façon répétée dans son logement, ce qui l'irrite. Arrêter temporairement les lancers, apprendre aux muscles à freiner la fin du geste et renforcer l'épaule et le tronc aident à calmer l'arrière du coude. Cette fiche suppose qu'une fissure de fatigue de l'os a été écartée par votre médecin.

CE QUI AIDE

- Arrêter les lancers pendant la période fixée par votre médecin (souvent plusieurs semaines).
- Mettre de la glace 15 minutes à l'arrière du coude après les activités, au besoin.
- Renforcer les muscles de l'avant-bras, de l'épaule et du tronc, et ceux qui freinent l'extension du coude.
- Revoir votre mécanique de lancer avec un entraîneur ou un physiothérapeute avant la reprise.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Lancer fort, smasher ou tendre le coude d'un coup sec.
- Faire des dips, des extensions lourdes des triceps ou des pompes avec les coudes verrouillés.
- Forcer l'extension complète du coude contre une douleur ou un blocage.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

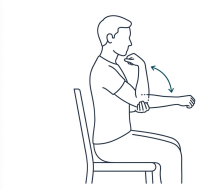


Pendant les exercices, un effort ou une fatigue des muscles jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si tout est revenu à la normale le lendemain matin. Une douleur à l'arrière du coude n'est pas acceptable : arrêtez le mouvement avant le point qui la déclenche.

QUAND RECONSULTER

- Douleur précise sur l'os à la pointe arrière du coude, au toucher ou au repos (une fissure de fatigue doit être recherchée par imagerie).
- Coude qui se bloque ou qui craque douloureusement.
- Coude enflé ou qui perd de l'extension.
- Douleur qui revient dès les premiers lancers.

Durée habituelle : Variable : souvent plusieurs semaines d'arrêt des lancers, puis une reprise par étapes sur 4 à 6 semaines.



Mobilité douce du coude en flexion et en extension

Départ : Assis ou debout, le bras détendu.

Mouvement : Pliez puis tendez doucement le coude, en vous arrêtant juste avant le point qui déclenche la douleur à l'arrière.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 fois par jour.

Progression : Gagnez peu à peu en amplitude, sans jamais verrouiller le coude en force.

Erreur fréquente : Claquer le coude en extension rapide.



Freinage lent de l'extension du coude avec élastique

Départ : Debout, un élastique léger passé sous le pied et tenu dans la main, paume vers le haut, coude plié.

Mouvement : Laissez le coude se déplier lentement en 3 à 4 secondes en retenant l'élastique, arrêtez-vous juste avant l'extension complète, puis repliez le coude.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à un élastique plus résistant quand les 3 séries sont faciles.

Erreur fréquente : Laisser le coude se tendre d'un coup ou aller jusqu'au verrouillage.



Renforcement des muscles qui plient le poignet

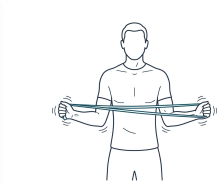
Départ : Assis, l'avant-bras posé sur la cuisse, paume vers le haut, tenant un poids d'environ 1 kg.

Mouvement : Pliez 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 légèrement le poids quand c'est facile.

Erreur fréquente : Aller trop vite.



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 stable. 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.

Références : Wilk KE et al., Sports Health, 2012 · Dugas JR, Clin Sports Med, 2010 · Cain EL et al., Am J Sports Med, 2003

Dr Morand