# Douleur au tendon à l'arrière du coude (triceps)

## CE QUE VOUS AVEZ

Le tendon du muscle situé à l'arrière du bras (le triceps) est devenu sensible près de la pointe du coude, souvent à cause de pompes, de dips ou de musculation lourde. Réduire pour un temps les charges en poussée, puis renforcer le tendon lentement, l'aide à tolérer de nouveau l'effort. Cette fiche ne s'applique pas à une déchirure du tendon.

## CE QUI AIDE

- Réduire temporairement les charges en poussée (développé couché, dips, pompes).
- Renforcer le triceps avec des exercices lents, dont la charge augmente petit à petit.
- Mettre de la glace 15 minutes à l'arrière du coude après l'entraînement, au besoin.
- Éviter d'appuyer le tendon sensible sur une surface dure.

## À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des dips profonds, des extensions au-dessus de la tête avec barre (« skull crushers ») ou des pompes lestées.
- Plier le coude à fond sous une charge lourde.
- Continuer l'entraînement après un claquement brutal à l'arrière du coude.

## RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

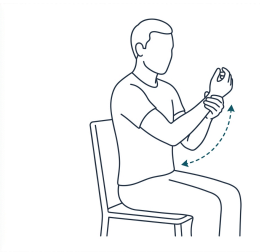


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou reste plus forte le lendemain, diminuez la charge ou le nombre de répétitions.

## QUAND RECONSULTER

- Claquement brutal à l'arrière du coude, avec un bleu, un creux au-dessus de la pointe du coude ou une nette perte de force pour pousser ou tendre le bras (rupture possible, à faire évaluer rapidement en orthopédie, même si vous arrivez encore à tendre le coude).
- Coude enflé et chaud, rougeur ou fièvre.
- Douleur qui empire malgré la réduction des charges et les exercices lents.
- Aucun progrès après 8 à 12 semaines d'exercices réguliers.

**Durée habituelle :** Les premiers progrès apparaissent souvent en 6 à 12 semaines; la guérison complète peut prendre de 3 à 6 mois.



### Extension statique du coude

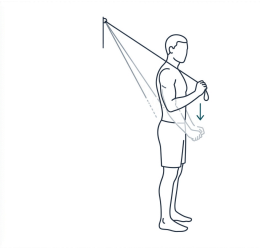
**Départ :** Assis, coude plié à 90 degrés près du corps, l'autre main placée sous le poignet du bras atteint.

**Mouvement :** Poussez le poignet vers le bas avec un effort modéré contre l'autre main, qui résiste sans laisser bouger le coude. Tenez 15 à 30 secondes.

**Dosage :** 4 répétitions, 1 fois par jour.

**Progression :** Quand 30 secondes sont faciles, passez à l'exercice avec élastique.

**Erreur fréquente :** Pousser si fort que la douleur dépasse 3 sur 10.



### Extension lente du coude avec élastique (poussée vers le bas)

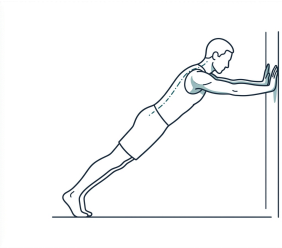
**Départ :** Debout, coude plié à 90 degrés et collé aux côtes, tenant un élastique fixé en hauteur.

**Mouvement :** Tendez le coude vers le bas en 3 secondes, puis laissez-le remonter lentement en 3 secondes.

**Dosage :** 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 fois par semaine (un jour sur deux).

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

**Erreur fréquente :** Laisser le coude partir vers l'avant ou remonter d'un coup sec.



### Pompes au mur contrôlées

**Départ :** Debout face à un mur, mains à plat à la largeur des épaules.

**Mouvement :** Pliez les coudes en 3 secondes pour approcher la poitrine du mur, puis repoussez en 2 secondes.

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

**Progression :** Passez aux pompes sur un comptoir, puis au sol sur les genoux, quand l'étape précédente est facile et sans douleur le lendemain.

**Erreur fréquente :** Descendre trop vite ou écarter les coudes très loin du corps.

**Références :** Taylor SA, Hannafin JA, Sports Health, 2012 · Hegmann KT et al., J Occup Environ Med, 2013 · Yeh PC et al., J Am Acad Orthop Surg, 2010



Dr. Morand