

# Épicondylite

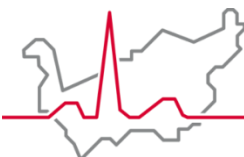
## INFORMATION AUX PATIENTS



### Qu'est ce que l'épicondylite et que faire?

L'épicondylite est définie par une douleur à l'insertion des muscles épicondyliens à la face latérale du coude. Elle est souvent associée à un mécanisme de sur-utilisation des extenseurs du poignet.

En plus de vos séances de physiothérapie, voici quelques exercices à effectuer quotidiennement, afin de vous rétablir au plus vite.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## Frictions / MTP

- Effectuer des « frictions » perpendiculaires au tendon douloureux
- Attention à ne pas rouler sur le tendon avec les doigts mais à l'écraser pour le « frictionner »



## Exercices en excentrique

- Amener de manière active la main lésée vers l'arrière
- La pousser avec la main saine vers le bas
- Tenter de résister à la poussée effectuée par la main saine



## Étirement

- Garder le bras tendu et amener la main vers l'arrière, comme sur l'image
- S'aider de l'autre main pour tenir cette position
- il faut sentir « tirer » sur la face dorsale de l'avant-bras



## Onde de choc

- Un traitement de choix est la thérapie par « onde de choc »
- Pour plus de détails, renseignez-vous auprès de votre physiothérapeute



## Kinesiotape

- Le Kinesiotape est très efficace dans le traitement des épicondylites
- Il soulage les douleurs tout en étant un complément idéal à votre thérapie
- Votre physiothérapeute vous renseignera volontiers sur cette technique novatrice



**5 séries de 10 répétitions par exercice  
3 séries de 30 secondes pour les étirements**

## CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93