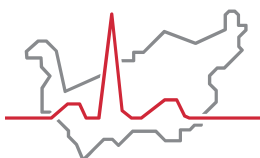


# Épicondylite

## INFORMATION AU PATIENT



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

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

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.

## Frictions / MTP



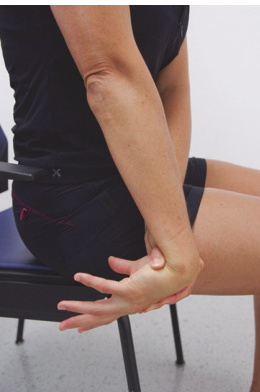
Effectuer des « frictions » perpendiculaires au tendon douloureux ; attention à ne pas rouler sur le tendon avec les doigts mais à l'écraser pour le « frictionner ».

## 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.

## Renforcement des extenseurs (1)



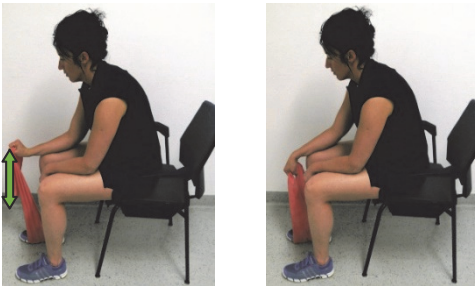
Garder l'avant-bras tendu, posé sur la table.

Monter le poignet avec un léger poids (0.5-1kg) et laisser redescendre lentement.

Augmenter progressivement la charge selon capacité

NB : l'avant-bras reste toujours en contact avec la table.

## Renforcement des extenseurs (2)



Poser l'avant-bras sur la cuisse.

Tenir une Theraband préalablement fixée sous le pied avec son poignet.

Lever le poignet puis retenir le mouvement de descente.



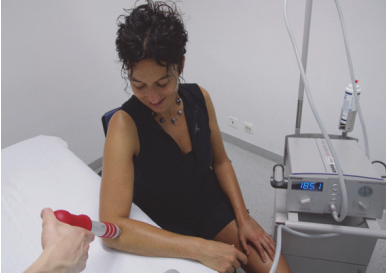
## Renforcement des fléchisseurs

Garder le dos du bras tendu, posé sur la table.

Monter le poignet avec un léger poids (0.5-1kg) et laisser redescendre lentement.

**Réaliser 3 séries de 30 secondes par étirement.**

## 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**





# Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33