

Épicondylite

Stretching

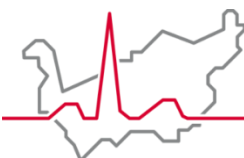
INFORMATION AUX PATIENTS



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, souvent associée à un mécanisme de sur-utilisation des extenseurs du poignet et des doigts.

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



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

ÉTIREMENT EXTENSEURS (1)



- Garder le bras tendu, pouce vers l'intérieur
- 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

ÉTIREMENT EXTENSEURS (2)



- 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
- Amener le bras en rotation interne et en pronation
- Il faut sentir « tirer » sur la face dorsale de l'avant-bras

ÉTIREMENT FLECHISSEURS (1)



- Garder le bras tendu à 90° devant vous
- 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 antérieure de l'avant-bras

ÉTIREMENT FLECHISSEURS (2)



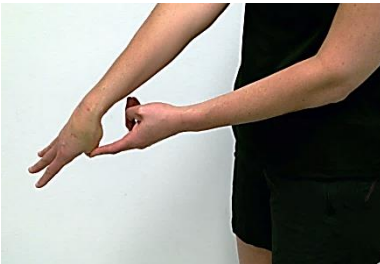
- Mettre les paumes de la main l'une en face de l'autre comme pour prier
- Essayer de lever les coudes sans bouger les mains
- Il faut sentir « tirer » sur la face antérieure de l'avant-bras

ÉTIREMENT FLECHISSEURS (3)



- Mettre les paumes de la main l'une en face de l'autre avec doigts vers le bas
- Essayer de baisser les coudes sans bouger les mains
- Il faut sentir « tirer » sur la face antérieure de l'avant-bras

ÉTIREMENT DU POUCE



- Garder le bras tendu et amener le pouce vers l'intérieur, comme sur l'image
- S'aider de l'index de l'autre main pour accentuer l'opposition du pouce
- Il faut sentir « tirer » sur la face dorsale du pouce

Réaliser 3 séries de 30 secondes par étirement

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