

Épicondylite

Renforcement

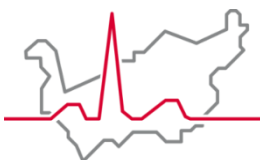
INFORMATION AUX PATIENTS



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

Renforcement des extenseurs (1)



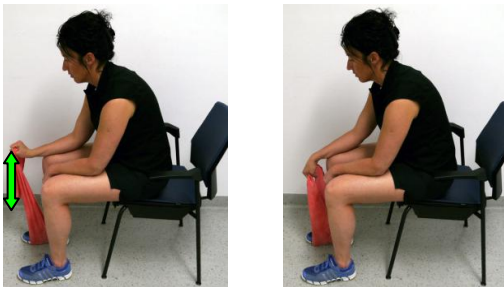
Garder l'avant-bras tendu, posé sur la table.

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)

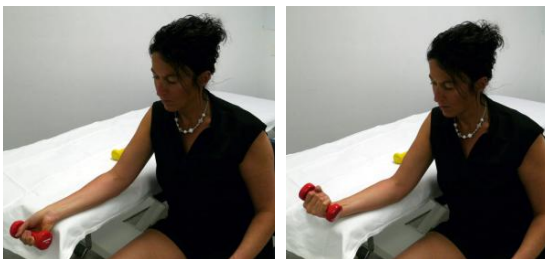


Poser l'avant-bras sur la cuisse.

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.

NOTES

A series of 14 horizontal dashed lines for writing notes.

CONTACTS

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand
Secteur médicothérapeutique – Service de physiothérapie et ergothérapie

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana

Physiothérapie : T 027 603 81 33, Ergothérapie : T 027 603 81 20

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre

Physiothérapie : T 027 603 78 65, Ergothérapie : T 027 603 71 50

Clinique Sainte-Claire

Rue de Plantzette 51, 3960 Sierre

Physiothérapie : T 027 603 74 33, Ergothérapie : T 027 603 74 46

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion

Physiothérapie et Ergothérapie : T 027 603 88 45

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny

Physiothérapie : T 027 603 94 39, Ergothérapie : T 027 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice

Physiothérapie : T 027 604 68 73, Ergothérapie : T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey

Physiothérapie et Ergothérapie : T 027 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais