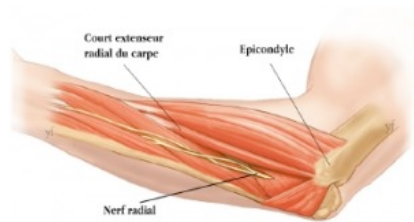


Épicondylite

Qu'est-ce Qu'une Épicondylite?

Il s'agit d'une inflammation des muscles qui s'insèrent à la partie externe du coude (épicondyle). Les muscles qui sont le plus souvent impliqués sont les extenseurs du carpe qui participent à l'extension du poignet. La douleur est liée à un état inflammatoire et dégénératif des attaches tendineuses de ces muscles à l'os et se majore lorsque ces muscles sont utilisés. Certains sports, surtout le tennis, sont y souvent associés mais cette pathologie peut apparaître également lors d'autres activités.



Qu'est-ce Qui Peut Provoquer Une Épicondylite?

- **Surcharge** : Toutes les activités répétitives sur les attaches tendineuses des muscles à la partie externe du coude.
- **Traumatisme** : Un coup direct sur la partie externe du coude peut aussi être la cause d'une inflammation des tendons et donc d'une épicondylite.

Qui Peut Souffrir Le Plus Souvent D'une Épicondylite?

Les personnes actives, tant les hommes que les femmes, entre 30-50 ans, qui font des mouvements répétitifs au niveau du coude.

Quels Sont Les Symptômes?

Le symptôme principal est la douleur, qui est présente à la partie externe du coude. La douleur s'aggrave à la palpation de cette région ainsi qu'à la mobilisation du coude.

Traitement

Conservateur (non chirurgical)

C'est le traitement de premier choix.

- **Médicaments**: Les anti-inflammatoires aident à soulager la douleur.
- **Attelle**: il s'agit d'une attelle maintenant le poignet en extension pour détendre les muscles épicondyliens. Le bracelet épicondylien s'applique au coude: Il diminue la tension au coude et peut améliorer la symptomatologie.
- **Ergothérapie**: Des séances de mobilisation couplées à des séances d'ultrasons et/ou d'ondes de choc ont souvent un effet positif sur la douleur.
- **Infiltrations**: Une infiltration peut être nécessaire afin de calmer les douleurs.

Traitement chirurgical

Il est réservé aux cas rebelles au traitement conservateur, dont les symptômes datent plus que 6 mois.

L'intervention peut se faire en ambulatoire sous anesthésie loco-régionale.

La chirurgie comprend une incision de décharge au niveau des insertions musculaires des extenseurs au niveau du coude et l'excision des tissus inflammatoires.

Une cicatrice sera présente un niveau de la partie externe du coude.

Des soins de la plaie ainsi qu'un suivi en ergothérapie sont indispensables.

Le retour aux activités nécessitant de la force ne sera possible qu'après 2 à 3 mois.

G. Chick©2017, tous droits réservés