

QU'EST-CE QU'UN « TENNIS ELBOW »?

Un « *Tennis Elbow* » est une épicondylite, c'est-à-dire une inflammation de l'insertion tendineuse des extenseurs du poignet qui s'attachent sur le côté latéral du coude sur l'épicondyle. Malgré le nom « *Tennis Elbow* », seulement 10 % des cas sont attribuables au tennis. Dans la majorité des cas, un geste répétitif, un mouvement inhabituel ou les conséquences d'un traumatisme au poignet ou au coude peuvent contribuer à une compensation ou à un déséquilibre musculaire causant une douleur au côté latéral du coude.

Un problème d'origine musculaire devrait rentrer dans l'ordre en moins de 6 à 8 semaines. Si le problème persiste, un problème cervical, une perte de mobilité des nerfs ou un problème articulaire au niveau du coude peuvent entretenir des symptômes au coude. Certains facteurs, comme une mauvaise posture assise à un poste de travail, en voiture ou une mécanique inadéquate pour soulever des objets lourds ou pour pratiquer un sport, peuvent aussi être des causes d'épicondylite. Le physiothérapeute, formé en thérapie manuelle, pourra évaluer en détail votre cou, votre épaule, votre coude ainsi que les nerfs qui peuvent être responsables de votre douleur pour diagnostiquer la source de vos symptômes.

Dans un premier temps, le traitement sera orienté vers les trois articulations, les tendons et les muscles du coude. La glace et l'électrothérapie sont souvent utilisées dans les cas aigus pour diminuer la douleur et l'inflammation.

Consultez l'équipe de **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS** qui peut vous aider à résoudre votre problème.

