

Conseils de l'ostéopathe Golf Elbow (Épicondylite médiale)

Le "Golf Elbow" est une inflammation des tendons à l'intérieur du coude due à des mouvements répétitifs, souvent causés par des sports comme le golf ou d'autres activités qui sollicitent le coude. Voici une fiche de conseils selon un plan en 6 points pour prévenir et soulager cette pathologie.

1. Échauffement adapté

- **Étirements dynamiques** : Effectuer des mouvements doux et progressifs du poignet et du coude (flexions, extensions) pour augmenter la circulation sanguine.
- **Cercles de bras** : Faites de grands cercles avec les bras pour activer les muscles des épaules, bras et coudes.
- **Échauffement spécifique** : Utiliser un club ou un objet léger pour simuler des mouvements de golf en douceur avant d'augmenter l'intensité.
- **Durée** : Un échauffement de 10 à 15 minutes est recommandé pour bien préparer les muscles.

2. Renforcement musculaire

- **Exercices de renforcement des avant-bras** :
 - **Flexion/extension du poignet avec haltères** : Asseyez-vous, bras posé sur un support, et utilisez un petit poids pour fléchir et étendre le poignet.
 - **Exercices avec élastique** : Placer un élastique autour de vos doigts et étirer doucement pour renforcer les muscles de l'avant-bras.
 - **Exercices de supination/pronation** : Utiliser un marteau ou un objet similaire pour faire des rotations du poignet.
- **Renforcement de l'épaule et du dos** : Le renforcement des muscles stabilisateurs de l'épaule (ex. exercices avec bandes élastiques) permet de diminuer la surcharge sur le coude.

3. Posture et techniques

- **Alignement du corps** : Assurez-vous que votre posture lors du swing est correcte. Un alignement incorrect du poignet ou de l'avant-bras peut exercer une pression excessive sur le coude.
- **Grip du club** : Un grip trop serré peut favoriser le développement de l'épicondylite. Utilisez un grip plus large ou plus souple pour réduire la tension.
- **Posture générale** : Travaillez avec un coach pour améliorer vos techniques et vérifier que vos mouvements sont fluides et corrects afin d'éviter les gestes répétitifs mal exécutés.

4. Gestion des entraînements

- **Progression graduelle** : Ne pas augmenter brutalement le volume de pratique. Une progression trop rapide est un facteur de risque majeur.
- **Variété des mouvements** : Alternier les types d'exercices et de mouvements pour éviter de sursolliciter les mêmes tendons et muscles.
- **Périodes de repos** : Intégrer des jours de repos et respecter les signes de fatigue ou de douleur pour prévenir l'inflammation.

5. Récupération et étirements

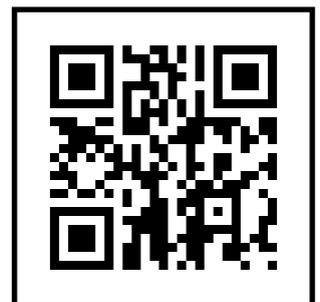
- **Étirements des avant-bras** : Après l'effort, étirer doucement les muscles fléchisseurs et extenseurs de l'avant-bras.
 - Ex. : Bras tendu devant vous, tirez doucement la main vers vous avec l'autre main, en gardant le bras droit.
- **Auto-massage** : Masser légèrement la zone du coude et de l'avant-bras pour détendre les muscles et favoriser la récupération.
- **Application de glace** : Si une douleur ou une gêne apparaît après l'entraînement, appliquez de la glace sur la zone douloureuse pendant 10-15 minutes.
- **Hydratation et alimentation** : Une bonne hydratation et une alimentation riche en nutriments essentiels contribuent à la réparation des tissus.

6. Traitement préventif chez l'ostéopathe

- **Évaluation de la posture** : L'ostéopathe peut identifier des déséquilibres posturaux ou articulaires qui pourraient augmenter le risque de Golf Elbow.
- **Techniques de relâchement** : L'ostéopathie peut aider à détendre les muscles et tendons autour du coude et à libérer les tensions accumulées.
- **Corrections globales** : L'ostéopathe peut aussi travailler sur d'autres zones (épaule, dos) pour optimiser la mobilité et prévenir les compensations nuisibles au niveau du coude.
- **Prévention à long terme** : Une consultation régulière permet de surveiller l'évolution de votre posture et de corriger les éventuelles restrictions avant qu'elles ne deviennent problématiques.



Exercices de renforcement Golf Elbow



Retour au site principal