

Conseils de l'Ostéopathe Epicondylite Latérale (Tennis Elbow)

1. Échauffement adapté

- **Exercices recommandés** : environ 10-15 minutes
 - **Rotations du poignet** : effectuer des rotations lentes dans les deux sens pendant 1 à 2 minutes.
 - **Étirements légers de l'avant-bras** : bras tendu devant vous, tirer doucement les doigts vers l'arrière avec l'autre main pour étirer les muscles de l'avant-bras. Maintenir pendant 15 à 30 secondes de chaque côté.
 - **Mouvements de flexion/extension du coude** : faire des flexions du coude avec ou sans petit poids pour activer les muscles de l'avant-bras.
 - **Utilisation d'une balle de tennis** : presser et relâcher une balle de tennis pendant 1-2 minutes pour échauffer les muscles.

2. Renforcement musculaire

- **Extension du poignet avec poids légers** : tenir un poids léger (0,5 à 2 kg) et le soulever en fléchissant uniquement le poignet. Répéter 10 à 15 fois de chaque côté.
- **Pronation/supination avec un bâton** : tenir un bâton ou un haltère verticalement devant vous, puis faire pivoter lentement la paume vers le haut et vers le bas. Répéter 10 à 15 fois.
- **Renforcement des épaules et du dos** : pratiquer des exercices comme le rowing ou les élévations latérales pour renforcer la posture globale.

3. Posture et techniques

- **Vérifiez votre posture** : s'assurer que les épaules sont bien alignées et détendues pendant l'effort. Éviter de trop forcer avec les bras uniquement.
- **Technique** : en cas de pratique d'un sport ou une activité sollicitant le bras, travailler avec un coach pour affiner vos gestes techniques (par exemple, la prise de raquette ou la posture de frappe au tennis).
- **Ergonomie** : dans les activités du quotidien, comme le travail à l'ordinateur, s'assurer que le poste de travail est adapté (position de la souris, clavier à bonne hauteur).

4. Gestion des entraînements

- **Progressivité** : augmenter l'intensité des entraînements de manière graduelle, surtout pour les débutants ou après une blessure.
- **Variabilité** : éviter de solliciter trop souvent les mêmes muscles ou articulations en diversifiant les mouvements.
- **Repos** : intégrer des jours de repos ou des activités légères pour permettre aux muscles de se régénérer.
- **Écoute du corps** : arrêter immédiatement en cas de douleurs au coude pendant l'entraînement. Ne pas forcer !

5. Récupération et étirements

- **Glace** : appliquer de la glace sur la zone douloureuse pendant 15 à 20 minutes après l'entraînement, surtout en cas de signes d'inflammation.
- **Étirements post-entraînement** :
 - Étirer les muscles de l'avant-bras et du coude comme lors de l'échauffement (exercice de traction des doigts), mais en maintenant l'étirement plus longtemps (30 secondes à 1 minute).
- **Autres méthodes de récupération** : massage léger, bains tièdes ou compresses chaudes peuvent aider à la relaxation musculaire.

6. Traitement préventif chez l'ostéopathe

- **Bilan postural** : l'ostéopathe pourra corriger d'éventuels déséquilibres posturaux qui peuvent sursolliciter le coude.
- **Libération des tensions** : par des techniques douces, il peut réduire les tensions au niveau du coude, du poignet, de l'épaule et du dos.
- **Prévention** : il peut vous conseiller sur des exercices spécifiques pour maintenir une bonne mobilité et éviter les rechutes.



Exercices de renforcement pour le Tennis Elbow



Retour au site principal