

Exercices – Épicondylite (douleur au coude)

Recommandations : Pour le renforcement, faire 2-3 séries de 5-10 répétitions, 1-2 fois par jour.
Pour l'étirement, faire 2-3 répétitions, tenir 30-45 secondes, 1-2 fois par jour.

**Extension isométrique
poignet**



Placez la main impliquée sur une table, paume vers le bas et tenez-la avec votre autre main.

Tout en gardant le coude sur la table, essayez de lever la main contre la résistance de la main supérieure.

Maintenez pour la durée recommandée

Extension du poignet



Placez l'avant-bras appuyé sur un appui-bras ou une table, le poignet dans le vide, la paume tournée vers le bas.

Avec un poids dans la main, levez la main vers le plafond.

Abaissez en contrôle et répétez.

**Déviations radiales
isométriques**



Supportez la main impliquée en plaçant l'autre main le long de l'index avec votre paume.

Essayez de fléchir votre poignet vers le pouce, contre la main opposée qui applique une résistance sans mouvement.

Maintenez la contraction pour la durée recommandée, relâchez puis répétez.

Étirement extenseurs poignet



Étendez un bras devant avec le coude tendu.
Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas.
Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.

Préhension avec balle



Tenez une balle dans votre main et pressez-la aussi fort que vous le pouvez.
Relâchez la balle lentement.
Si votre main est enflée, pressez et relâchez la balle rapidement, comme dans un mouvement de pompage.

Pour observer une amélioration, il est important de sentir UN PETIT INCONFORT (2-3/10) lorsque vous faites vos exercices. Si vous ne sentez rien, les exercices ne vous amélioreront pas et si vous avez de la douleur durant l'exercice, il y a de forte chance que votre problème se détériore. La force employé risque de variée d'une journée à l'autre dépendamment de l'utilisation de votre bras. Attendez-vous à ce que votre coude guérisse après plusieurs semaines d'exercices.

Le port temporaire d'un bracelet épicondylien, seulement lors des activités irritantes, est recommandé.

N'hésitez pas à nous contacter au besoin au **(450) 359-5000** Poste **2750**
Sébastien Dion pht MSc, physiothérapeute en pratique avancée