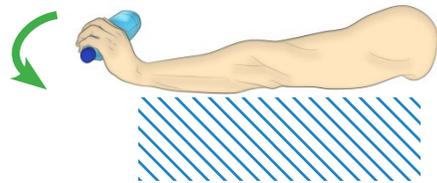


2. Renforcement

- Appuyez l'avant-bras sur une table, en laissant la main en dehors de la table, paume vers le sol.
- Prenez une petite charge dans la main (boîte de conserve, bouteille d'eau, ...).
- Freinez la descente de la main jusqu'à ce que le poignet soit plié.

Attention, revenez toujours à la position de départ avec l'aide de l'autre main !



Répétez 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.

NOUS CONTACTER ?

Service physiothérapie:

Degalant Sophie
Delattre Arnaud
Delmarle Quentin
Couturiaux Florent
Wayembergh Jean-Pierre

064 23 31 44

Décembre 2019 -



**GROUPE
JOLIMONT**

Siège social

- Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul



www.jolimont.be

Hôpital de Jolimont

- Rue Ferrer 159
7100 Haine-Saint-Paul
- ☎ 064 23 30 11

Hôpital de Lobbes

- Rue de la Station 25
6540 Lobbes
- ☎ 071 59 92 11

Hôpital de Mons

- Avenue Baudouin
de Constantinople 5
7000 Mons
- ☎ 065 38 55 11

Hôpital de Nivelles

- Rue Samiette 1
1400 Nivelles
- ☎ 067 88 52 11

Hôpital de Tubize

- Avenue de Scandinavo 8
1480 Tubize
- ☎ 02 391 01 30

Hôpital de Warquignies

- Rue des Chauffours 27
7300 Boussu
- ☎ 065 38 55 11



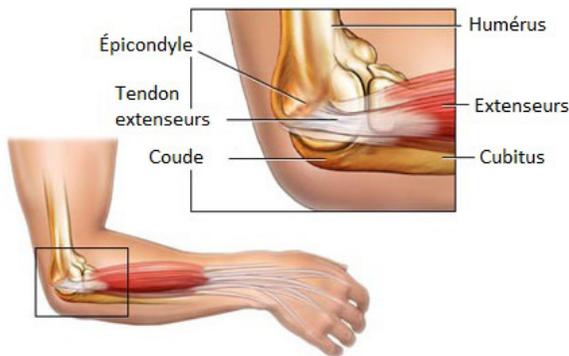
ONDES DE CHOC EPICONDYLITE

**Centre de Réadaptation
Service Physiothérapie**

QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'épicondylite est une inflammation des tendons des muscles de l'avant-bras s'insérant sur la partie externe du coude (épicondyle).

Ce sont les muscles « extenseurs », ils étendent les doigts et le poignet.



Causes:

- Sursollicitation du bras et/ou mouvements répétés
- Activités demandant un fort serrage de la main
- Choc direct sur le coude
- Professions à risques:
 - Utilisation de souris, marteau, tournevis, torchon, pinceau,...
 - Vibrations (marteau-pique, ...)
 - Travail au froid
- Loisirs/sports à risques : tennis, musculation, cyclisme, piano, ...

Symptômes:

L'épicondylite se caractérise par une douleur sur la face externe du coude pouvant aussi descendre jusque dans l'avant-bras et le poignet. Cette douleur augmente au toucher. Soulever un objet bras tendu peut devenir difficile ou douloureux.

QUELQUES CONSEILS

- Effectuer des mouvements fluides et souples, ne pas serrer les objets trop fort.
- Placer la paume vers le haut lors du soulèvement d'un objet.
- Faire de petites pauses lors des tâches répétitives pour permettre la récupération des muscles.
- Adapter les équipements, les outils ou les protections (pour moins ressentir les vibrations et ne pas travailler en force).
- S'échauffer avant le sport.
- S'hydrater (eau riche en sels minéraux).
- Pratiquer régulièrement des exercices d'étirements des muscles épicondyliens.

Exercices à réaliser quotidiennement

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

1. Étirement des épicondyliens

- Maintenez la position durant 30 à 60 secondes.
- Prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.



Variante:

Les poings fermés, l'un contre l'autre, en poussant vers l'avant sans que ceux-ci ne perdent le contact.

