

Cabinet de Masso-Kinésithérapie

9 rue Edmond de Palézieux - 62224 Equihen-Plage

03.21.91.11.64 – cabinet.kine@ajette.fr

03.21.92.30.96 – cabinet.infirmier@ajette.fr

Site Web : <http://ajette.fr>

Home training - Epicondylite

En plus des séances réalisées avec votre kiné, vous pouvez suivre ce petit protocole d'exercices à domicile qui favorisera votre guérison. Ce programme doit être suivi de manière **quotidienne, minimum 15 à 20 minutes...** Toute reprise d'une activité sollicitant le tendon entraînerait irrémédiablement l'apparition des douleurs et des risques importants inhérents à la pathologie tendineuse (rupture, chronicité...)



Déroulement de la séance :

La séance se déroule toujours de la même manière, en 4 étapes :

- **Massage transversal profond** : Le massage transverse profond ou MTP utilise le pouce la plupart du temps dans un mouvement de ponçage appuyé, perpendiculaire à l'axe du tendon. Cette technique souvent douloureuse, durera si possible au minimum 5 minutes et sera réalisée avec ou sans crème (utiliser dans ce cas une pommade de type anti-inflammatoire prescrite par votre médecin. Elle permet de défibroser le tendon lésé et surtout de favoriser la vascularisation du tendon et par conséquent sa guérison.
- **Étirements** : Les étirements musculo-tendineux sont une phase indispensable de la rééducation car ils permettent de limiter les tractions de surmenage du système musculaire sur le tendon lésé. Cette rétraction musculaire est un facteur favorisant de la tendinite et de sa pérennisation. Les étirements s'effectuent de manière analytique (chaque muscle pris séparément) puis globale (en incluant les groupes musculaires agonistes et antagonistes) en utilisant essentiellement la technique du contracter-relacher ou contraction-décontraction-tension. Celle-ci est, en effet, une technique très efficace de gain d'amplitude articulaire et tendinomusculaire, qui utilise le principe de période réfractaire suivant une contraction musculaire, pour intensifier l'étirement musculaire.

Pour ce faire, Contractez d'abord le muscle en position statique le plus possible pendant 10 secondes. Décontractez le muscle entièrement pendant 5 secondes. Puis mettez le muscle en tension doucement, aussi loin que vous le pouvez sans que la douleur apparaisse, et tenez la position 20 secondes. Respirez calmement. Ne retenez pas votre souffle. L'effet du stretching est meilleur si l'on est décontracté.

Les muscles insérés sur l'épicondyle exercent trois fonctions lorsqu'ils se contractent :

- redresser les doigts

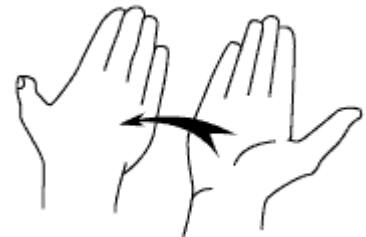
- plier le poignet vers le haut
- faire tourner l'avant-bras pour que la paume soit vers le haut (supination)

Les exercices d'étirement viseront donc à étirer les muscles en sens inverse (aidez vous de l'autre main)

Exercice 1 - La main ouverte et la paume vers le bas, effectuez doucement des déplacements latéraux avec la main, en allant le plus loin possible.



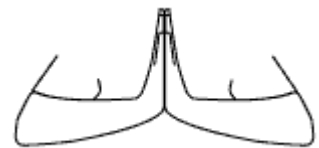
Exercice 2 - Allongez le bras et la main, puis tournez lentement le poignet (paume vers le bas) jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Exercice 3 - Tenez les doigts de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement.



Exercice 4 - En position assise, les coudes sur une table, et les paumes jointes, abaissez lentement vos poignets vers la table jusqu'à ce que vous sentiez un étirement (vos coudes se déplaceront légèrement vers l'extérieur). Assurez-vous de bien garder les paumes l'une contre l'autre au cours de l'exercice.



- **Glaçage** : Chaque séance est suivie d'un glaçage systématique de 10 min grâce à de la glace pilée mise dans un sac en plastique et recouvrant le coude par l'intermédiaire d'un linge humide (attention, pas de glace mise directement sur la peau car risque de brûlure). Vous pouvez également utiliser l'ice-pack (sac de gel vendu en pharmacie) ou un sac de petits poids congelé qui épouseront parfaitement la forme de votre coude...

- **Cataplasme d'argile** (verte ou blanche) à maintenir pendant 1 à 2 heures en fonction de votre réaction...

- **Pensez impérativement** à boire beaucoup d'eau (minimum 2 litres par jour) de manière à drainer le tendon des déchets métaboliques accumulés (produits issus de la contraction musculaire). Maintenez autant que possible votre bras au repos : cette composante est essentielle dans la récupération...