



ÉPICONDYLITE / ÉPITROCHLÉITE

Qu'est-ce qu'une épicondylite/épitrochléite?

Cette problématique est due à une irritation des tendons attachés aux muscles épicondyliens (extérieur du coude) ou épitrochléens (intérieur du coude).

Quelles sont les structures impliquées?

Ces muscles et tendons sont responsables de la majorité des mouvements de l'avant-bras, du poignet et de la main (et très peu du coude).

Quelles peuvent être les causes?

Cette irritation peut être causée, entre autre, par des mouvements répétitifs, des positions de travail inadéquates, un traumatisme, ou encore une manipulation prolongée d'outils lors d'une exposition au froid ou impliquant la vibration.

Qui peut aider à résoudre cette problématique?

L'ergothérapeute est un professionnel de la santé qui peut aider à résoudre cette problématique. Toutefois, vous êtes en grande partie responsable de l'amélioration de votre condition. Pour ce faire, il est important de bien suivre les conseils qui suivent:

Ce qu'il faut éviter:

- Éviter ou modifier toute activité qui occasionne de la douleur (ex: brosser ses dents, utiliser l'ordinateur, etc)
- Éviter d'entreprendre toute activité qui ne peut être interrompue
- Éviter les mouvements répétitifs
- Éviter les positions statiques prolongées du bras ou de la main (sans bouger)
- Éviter toute tâche avec le coude allongée (ex: transporter des sacs d'épicerie, prendre des contenants dans le frigo sans plier le coude)
- Éviter de transporter des objets lourds

Ce qu'il est préférable de faire:

- Adopter une conduite impliquant une **tolérance zéro à la douleur**
- Arrêter toute activité dès l'apparition des premiers symptômes (inconfort, étirement, etc)
- Déterminer les activités irritantes et les éviter ou les modifier
- Mieux répartir les différentes tâches quotidiennes et domestiques au courant de la journée ou même de la semaine
- Prendre davantage de pauses
- Toujours se rapprocher de la tâche à effectuer (travailler le coude plié)
- Effectuer les activités plus lentement et être à l'écoute de l'apparition de la douleur
- Trouver un moyen efficace de soulager et de contrôler la douleur (glace, chaleur, bain contraste, orties, bracelet épicondylien, etc)
- Porter le bracelet épicondylien selon les recommandations de votre ergothérapeute
- S'assurer d'avoir une position de sommeil adéquate, telle qu'enseignée par votre ergothérapeute