

Épicondylite, pas seulement un problème de coude

L'épicondylite se caractérise par des douleurs au niveau du coude. Généralement, elles sont dues à une surutilisation ou une mauvaise utilisation des mains et des poignets lors des différentes activités de notre vie quotidienne (travail, sport, loisir). Parfois, le cou peut être le principal facteur occasionnant ce problème. Les nerfs qui font bouger nos bras proviennent du cou et une irritation de ceux-ci facilite l'épicondylite. Dans ce cas particulier, les deux coudes risquent d'être douloureux en même temps.

Les personnes à risque sont principalement des sportifs (tennis et autres sports de raquette), les ouvriers manuels (menuisiers, maçons) ou secrétaires et les musiciens (violoniste, batteur). Nous prévenons ses problèmes en consultant des professionnels, tels les physiothérapeutes qui peuvent vous conseiller de changer certains mouvements ou d'en corriger l'exécution, ou en proposant des adaptations simples du poste d'ordinateur (position de la souris ou hauteur du clavier).

Les traitements consistent en l'application de glace 10 minutes deux fois par jour, mais si au bout d'une semaine les douleurs persistent, les ultrasons, l'électrothérapie, la thérapie manuelle et la mobilisation des vertèbres du cou (au besoin), reçus lors des séances de physiothérapie, pourront fort probablement venir à bout de ses douleurs.