

Tendinite du golfeur (golf elbow).

L'épitrôchléite est le plus souvent rencontrée chez les golfeurs ou les jardiniers. Elle peut être présente chez toute personne qui se sert de son bras de façon excessive. C'est au départ une inflammation des muscles du coude qui permettent de plier vers l'avant le poignet et les doigts. La douleur est localisée du côté interne du coude. Des muscles affaiblis, une surutilisation ou un mauvais équipement peut aggraver le problème. Pour que la douleur disparaisse, nous devons vous recommander d'arrêter les activités qui provoquent la douleur, d'appliquer de la glace 10 minutes trois fois par jour, d'étirer la musculature et de consulter en physiothérapie pour diminuer l'inflammation par l'électrothérapie et ensuite de vous enseigner le renforcement adéquat pour éviter la réapparition de la tendinite. Le port d'une orthèse au coude lors de vos activités permettra également de réduire l'aggravation des symptômes. Consulter en physiothérapie à temps permet d'éviter les infiltrations ou la chirurgie.