

Épicondylite

Renforcement

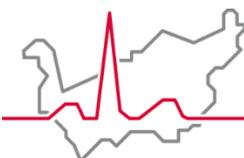
INFORMATION AUX PATIENTS



Qu'est-ce que l'épicondylite et que faire?

L'épicondylite est définie par une douleur à l'insertion des muscles épicondyliens à la face latérale du coude, souvent associée à un mécanisme de sur-utilisation des extenseurs du poignet et des doigts.

En plus de vos séances de physiothérapie, voici quelques exercices de stretching à effectuer quotidiennement, afin de vous rétablir au plus vite.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

RENFORCEMENT DES EXTENSEURS (1)



- Garder l'avant-bras tendu, posé sur la table
- Monter le poignet avec un léger poids (0.5-1kg) et laisser redescendre lentement
- Augmenter progressivement la charge selon capacité

NB : l'avant-bras reste toujours en contact avec la table

RENFORCEMENT DES EXTENSEURS (2)



- Poser l'avant-bras sur la cuisse
- Tenir un TheraBand® préalablement fixée sous le pied avec son poignet
- Lever le poignet puis retenir le mouvement de descente

RENFORCEMENT DES FLECHISSEURS



- Garder le dos du bras tendu, posé sur la table
- Monter le poignet avec un léger poids (0.5-1kg) et laisser redescendre lentement

Réaliser 3 séries de 30 secondes par étirement

CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

Réf. 636 298 – 1.42 – 07/2019