



L'ÉPICONDYLITE

L'épicondylite, ou *tennis elbow*, l'apanage des joueurs de tennis? Bien que les joueurs de tennis puissent en souffrir, souvent causé par l'utilisation d'une raquette trop lourde, le *tennis elbow* affectera principalement les travailleurs devant répéter constamment le même mouvement, souvent dans une mauvaise posture.

L'épicondylite désigne une inflammation qui touche la petite région de la saillie osseuse de l'humérus, située au-dessus du coude, sur la surface extérieure du bras. Puisque les muscles rattachés à cette zone sont ceux permettant de plier les doigts et les poignets et de tourner la paume de la main vers le haut ou vers le bas, l'épicondylite est une condition qui se manifeste par de la douleur pour une multitude de gestes de la vie courante.

Le *tennis elbow* est causé par de micro déchirements du tendon au niveau du coude, qui est rattaché au muscle contrôlant les mouvements de la main et du poignet. Le tendon est un tissu solide, mais très peu extensible. Une sollicitation ou une tension excessive peut donc occasionner une inflammation et de micro-déchirures du tissu qui se manifesteront par de la douleur.

LES SYMPTÔMES

Vous ressentez une douleur qui prend naissance dans la région du coude et qui irradie dans tout l'avant-bras jusqu'à la main? La souffrance devient presque insoutenable quand vous devez prendre un objet?

Le saviez-vous?

Le tennis elbow

peut également

toucher les

travailleurs

de bureau!

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas de CNESST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède les compétences nécessaires pour poser un diagnostic chiropratique, ce qui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Vous souffrez très probablement d'une épicondylite. Attention aux autodiagnostic. Mieux vaut confier votre santé à un professionnel tel votre chiropraticien. Dans la phase aiguë de la douleur, votre docteur en chiropratique vous recommandera d'éviter les gestes répétitifs ayant causé la souffrance. Il faut toutefois éviter de maintenir l'articulation complètement immobile, elle pourrait s'ankyloser. L'application de glace, pour des périodes de 10-15 minutes à la fois, aidera à diminuer l'inflammation. Il peut être tentant de mettre de la glace directement sur la peau, mais attention, cela pourrait occasionner des engelures. Enveloppez plutôt la glace dans une serviette pour éviter le contact direct avec la peau.

LES SOINS CHIROPRATIQUES

En cas de douleur, la rapidité d'intervention est la clé, avant que les inconforts ne s'aggravent et ne deviennent chroniques. Les ajustements chiropratiques appropriés pourront permettre de restaurer la flexibilité et la force au niveau des muscles, plus spécifiquement au niveau de la coiffe des rotateurs et des extenseurs des poignets. La correction des postures occasionnant les mauvais mouvements pourra prévenir la réapparition des inconforts. Des exercices spécifiques seront également recommandés par votre docteur en chiropratique de manière à permettre à l'articulation de retrouver son fonctionnement optimal et à le maintenir.

LES FACTEURS DE RISQUE

Une cadence excessive au travail qui vous empêche de récupérer peut devenir un facteur vous mettant à risque de développer une épicondylite. La fatigue des quarts de travail qui s'allongent peut également contribuer à l'apparition de douleurs aux coudes. Les travailleurs qui utilisent de l'équipement qui vibre ou qui doivent soulever fréquemment des objets lourds sont aussi à risque.

Sont à risque, entre autres :

- Professionnels du domaine de la construction
- Employés de bureau, travail à l'ordinateur
- Personnes dont les loisirs ou les sports impliquent les bras (sports de raquette, nage, golf, quilles, instrument à cordes, etc)

LA PRÉVENTION

Il est possible de prévenir l'apparition de douleurs aux coudes en organisant son poste de travail de manière à éliminer les mauvais mouvements, répétitions, tractions ou torsions inutiles. Pour ceux qui travaillent à l'ordinateur, les équipements que vous utilisez pour le travail sont tout aussi importants que d'adopter une bonne posture en position assise. Assurez-vous que vos bras reposent bien sur le clavier à angle droit. Vous devez éviter que vos poignets se trouvent fléchis vers le haut. Prenez des pauses fréquemment, en profitant de quelques minutes pour vous délier les muscles.

Besoin d'idées pour bouger? [Télécharger l'application gratuite](#) Allez bougez Canada! C'est une routine d'exercices qui s'exécute en 3 minutes, c'est rapide, amusant et vous vous sentirez bien mieux!

