

# L'épicondylite – Tennis elbow

## 1) Contrôlez ce qui cause la douleur !

- Apprendre à faire l'extension du poignet SANS LES DOIGTS
- Éviter de travailler à bout de bras avec le coude droit  
→ télécommande, souris d'ordinateur, sacs
- Attelle de poignet 2-3 semaines (ou + !!!)



## 2) Étirer les muscles endoloris

- Le coude droit, le poignet vers le bas  
Tenir 2x 30 secondes  
3-4x par jour
- Progression 1 : même exercice, mais le bras tourné vers l'extérieur
- Progression 2 : même exercice, mais avec le poing fermé



## 3) Exercices pour renforcer les tendons !

- Assis, poignet en bout de table
- Coude légèrement plié, paume vers le bas
- Bouteille d'eau remplie (niveau d'eau à ajuster selon douleur)
- Contrôlez la descente de la bouteille sur 3 secondes
- Remontez la bouteille avec l'autre main

3 x 10

Douleur max à 2-3/10 pendant l'effort



Si douleur présente pour 1-2 séries 😊

Si douleur persiste après > 1 heure suivant l'effort, diminuez le poids

Si douleur présente pour les 3 séries, diminuez le poids

Si aucune douleur, augmentez le poids de la bouteille !