

En général, le corps répare les microlésions au fur et à mesure. L'épicondylalgie se déclare lorsque l'équilibre entre les microlésions tissulaires et le processus de régénération est rompu.

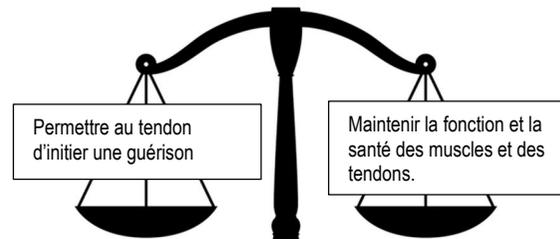
### La guérison :

L'épicondylalgie guérit généralement en 6 à 18 mois. Une prise en charge adaptée permet de raccourcir le temps de guérison et de réduire le risque de chronicité et de récurrence.

Les actions les plus efficaces sont une adaptation de la charge sur les muscles de l'avant-bras concernés et un programme d'exercices, accompagnées de certaines interventions que vous proposera votre thérapeute.

### Auto-prise en charge en phase aiguë

#### L'équilibre entre le repos et l'activité :

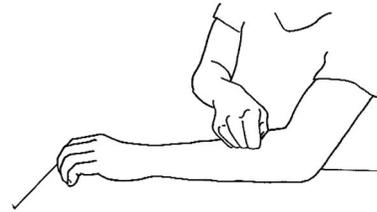


Évitez les gestes et les activités qui provoquent des douleurs.

Limitez les contraintes sur la musculature par le port d'une attelle de poignet et/ou d'un bracelet épicondylien.

### Les massages :

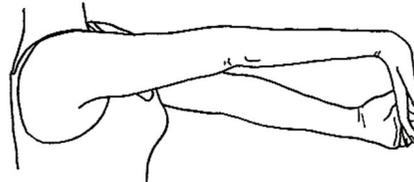
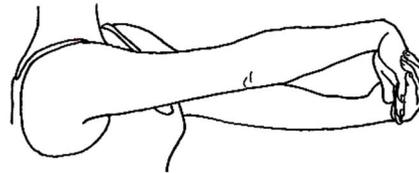
Massez la musculature en profondeur pour réduire les contractures.



### Auto-prise en charge après réduction des douleurs

#### Les étirements :

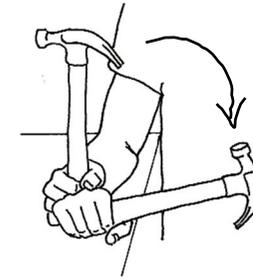
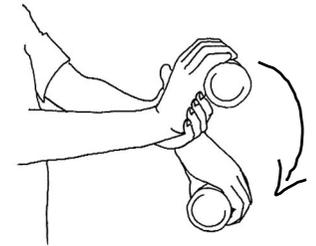
Étirez les muscles extenseurs et fléchisseurs de l'avant-bras.



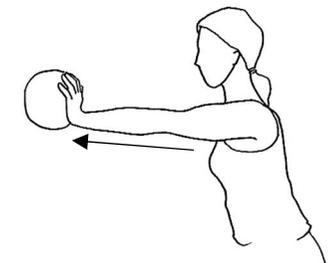
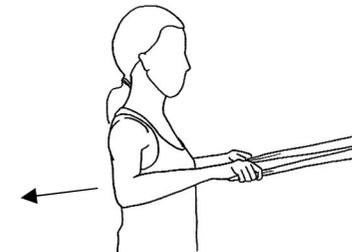
Étirez la partie antérieure du tronc.

### Les renforcements :

Renforcez les muscles de l'avant-bras.



Renforcez les muscles stabilisateurs de l'omoplate.



## Auto-prise en charge à plus long terme

### Adaptation des gestes et les postures dans la vie quotidienne et le travail :

Gardez le plus possible vos articulations alignées, surtout dans les activités en force.

Adaptez la hauteur de votre plan de travail pour éviter le dos rond et l'enroulement des épaules.

Privilégiez la stabilisation des omoplates, le redressement du tronc, l'alignement de la tête, le relâchement des épaules, l'ouverture de la cage thoracique et les prises d'objets paume vers le ciel.



Variez les gestes et les positions, faites des pauses.

Évitez les gestes répétitifs, les mouvements rapides et brutaux et les positions statiques, surtout hors de l'alignement des articulations.

Pour porter : utilisez vos muscles les plus puissants (appuis sur les avant-bras), portez les charges proche de votre corps, partagez la charge sur vos deux bras et multipliez les appuis.

### L'influence du style de vie :

Le stress augmente le risque de surcharge musculaire et tendineuse, il diminue la capacité des défenses immunitaires et des systèmes de réparation. Il favorise l'isolement, le surmenage mental, l'abandon de ses activités physiques, culturelles et récréatives. Ces aspects ont une influence démontrée sur l'apparition des troubles musculo-squelettiques et leurs processus de guérison.

La satisfaction que vous tirez de vos activités, vos relations sociales positives et une activité physique régulière vous aident dans la guérison et la réduction des récives.

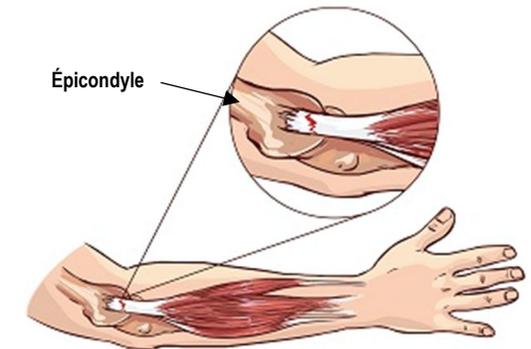
thérapie ergothérapie  
Rue du Seyon 6, 2000 Neuchâtel  
032/725 73 75  
ergotherapie@therapole.ch  
www.therapole.ch



## ÉPICONDYLALGIE

### Pourquoi avez-vous mal ?

Les tendons qui s'attachent sur l'épicondyle ou à proximité subissent des microlésions à cause d'une surcharge sur certains muscles de l'avant-bras.



<https://www.sante-sur-le-net.com/maladies/rhumatologie/epicondylite/>

Les douleurs surviennent généralement dans la région de l'épicondyle lors des prises de force, de l'extension du poignet ou des doigts et des mouvements de vissage. Elles peuvent apparaître soudainement ou s'installer petit-à-petit, généralement suite à des répétitions excessives de certains gestes, des changements dans les activités ou un effort brutal.

Des déséquilibres et des contractures musculaires peuvent également contribuer à des douleurs diffuses dans le bras.