

Cabinet de chiropraxie

Cergy

Traiter la tendinopathie du coude (épicondylite)

Qu'est-ce que les épicondyliens et à quoi servent-ils ?



Les épicondyliens sont un groupe de plusieurs muscles permettant la motricité de l'avant-bras et du poignet.

Le complexe main/coude/épaule étant sollicité de manière importante au cours de notre vie, il n'est pas rare de léser un tendon par surutilisation ou par microtraumatismes.

Afin de bénéficier d'une prise en charge optimale et d'une récupération favorable, nous vous recommandons de consulter votre chiropracteur afin de mettre en place un protocole de soin ainsi qu'un programme de récupération appelé protocole de Stanish.

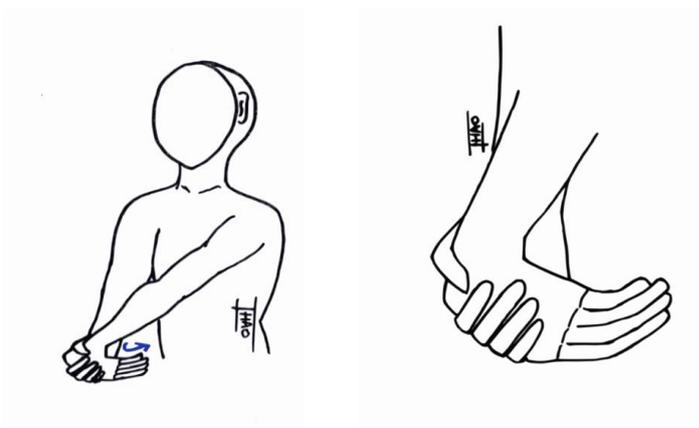
Le médecin Williams Stanish a révolutionné la prise en charge des tendinopathies du tendon d'Achille chez les sportifs de haut niveau. Son protocole peut être transposé et applicable à l'ensemble des tendinopathies.

Déroulé du protocole :

Le protocole repose sur 4 étapes essentielles sur une durée de 6 semaines :

- Étirement du muscle
- Renforcement du muscle
- Étirement du muscle
- Glaçage du muscle

1 : Étirement des muscles épicondyliens :



Étirez votre muscle dans cette position, sans faire d'à-coup, en gardant votre coude droit. Maintenez pendant 20 secondes et réalisez 5 répétitions.

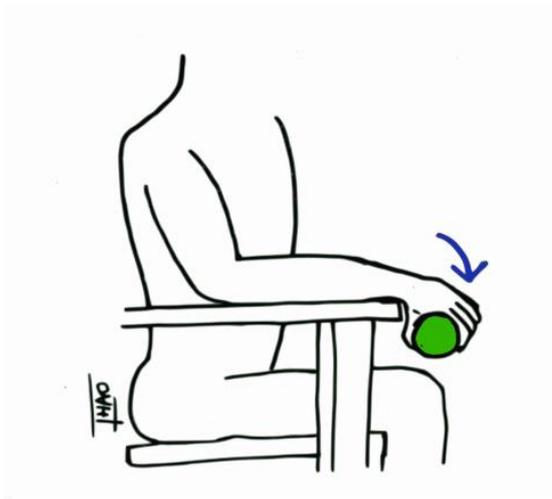
2 : Renforcement des épicondyliens (travail en excentrique)

Munissez-vous d'un élastique de pilate (force moyenne) ou d'un poids d'environ 1 à 2Kg et procédez comme ci-dessous :

Étape 1 : remontez d'abord votre poignet en extension avec l'aide de votre autre main de la façon suivante



Étape 2 : abaissez votre poignet de manière lente et contrôlée



L'efficacité de l'exercice repose sur le fait de contrôler de manière lente la descente du poignet et de ressentir la contraction des muscles de l'avant-bras.

Une fois les 2 étapes de l'exercice effectuées, reprenez à l'étape 1 afin de réaliser 3 séries de 10 répétitions de l'exercice.

La vitesse d'exécution va varier au cours du protocole, une vitesse lente, une moyenne et une rapide (se reporter au tableau plus bas pour savoir quelle vitesse adopter).

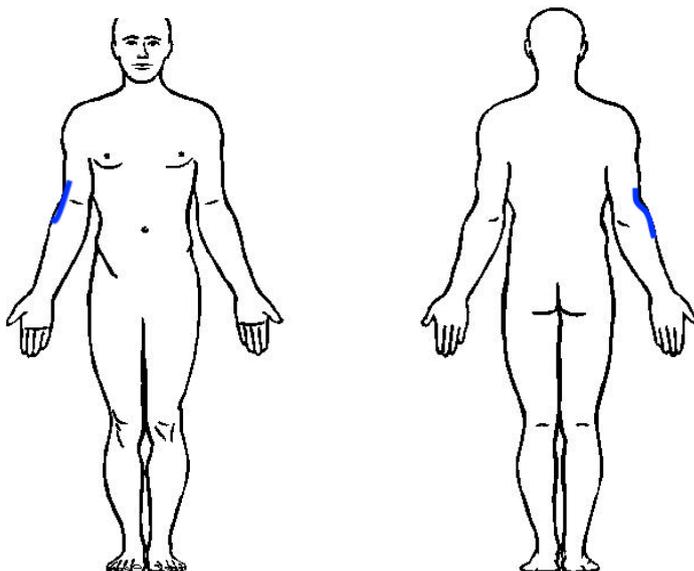
La charge va également varier au cours du protocole. Le niveau des charges sera à établir avec votre chiropracteur car il dépend de la condition physique de chaque patient.

Concernant la douleur :

- L'exercice doit être peu douloureux (supportable) afin d'être efficace.
- La douleur ne doit être présente que lors de la dernière série de 10. Si la douleur apparaît avant, la charge est trop importante.

3 : Étirement de nouveau (cf page 2)

4 : Glacage



Appliquez une poche de froid sur la zone marquée en bleu pendant 10 minutes.

Ne pas appliquer de la glace à même la peau car risque de brûlure, toujours utiliser un tissu entre la poche de froid et votre peau.

Déroulé du protocole sur 6 semaines :

Semaine	Jours	Vitesse de l'exercice de renforcement	Charge de travail
1	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
2	1 à 3	Vitesse lente	Charge faible
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
3	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
4	1 à 3	Vitesse lente	Charge moyenne
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
5	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	
6	1 à 3	Vitesse lente	Charge élevée
	3 à 5	Vitesse moyenne	
	6 et 7	Vitesse rapide	

Quand voir votre chiropracteur pendant ce protocole ?

Au cours des 6 semaines votre chiropracteur interviendra afin de compléter le protocole par une prise en charge chiropratique visant à optimiser la récupération.

Nous vous recommandons, à minima, de consulter votre chiropracteur au début, pour la mise en place du protocole (les différents niveaux de charge vous seront alors détaillés), en milieu de protocole et à la fin de celui-ci.