



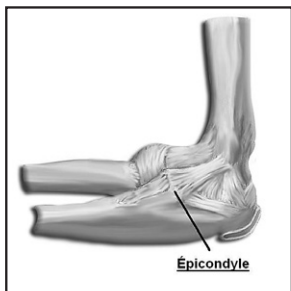
Par le  
**Dr Matthieu Caron**  
Chiropraticien



## Qu'est-ce que l'épicondylite?

Appelée aussi «tennis elbow», l'épicondylite est une inflammation des tendons du côté externe du coude. L'épicondylite est la bosse (à la face externe du coude) sur laquelle s'attachent plusieurs tendons de l'avant-bras (extenseurs du poignet et des doigts).

Fréquente chez les joueurs de raquette et de golf, on la rencontre le plus souvent chez ceux qui utilisent leur bras de façon excessive. Quand la force exercée devient plus grande que la résistance des tendons (ex.: porter un objet lourd à bout de bras ou visser à répétition), la blessure apparaît. La douleur peut descendre jusqu'au poignet ou monter vers l'épaule. L'épicondyle peut être très douloureuse. Il est important de vérifier la colonne cervicale, car elle peut être la source du problème, (douleur référée).



Facteurs susceptibles : muscles trop faibles, surmenage du bras, mauvaise position...

### COMMENT PEUT-ON TRAITER LE PROBLÈME?

- Repos (la douleur doit servir de guide)
- Glace (appliquer 15 minutes, 3 fois par jour)
- Exercices pour prévenir la formation de cicatrices et pour renforcer
- Médicaments anti-inflammatoires (aident à la douleur seulement)
- Chiroprathie
- Physiothérapie et orthèses (pour diminuer la tension sur le tendon)
- Infiltration de cortisone

Certaines techniques chiropratiques sont d'un grand secours.

Le traitement de l'épicondylite est souvent difficile et exige la combinaison de plusieurs techniques pour régler le problème.

**Dr Matthieu Caron, Chiropraticien**

**819 536-2626**

**1664, 5<sup>e</sup> Avenue**

(à côté du restaurant Les deux frères)

**Shawinigan-Sud**

• Urgences acceptées

• SAAQ, CSST, assurances privées

