

LE TENNIS ELBOW



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

19 au 25 juillet 2015

Bien que l'on associe généralement cette blessure aux joueurs de tennis, dont plus de 50% d'entre eux sont touchés, chacun d'entre nous peut être affecté par ce mal en effectuant des gestes répétitifs avec cette région musculaire. Les personnes âgées entre 40 et 50 ans sont davantage susceptibles d'être concernées par cette pathologie.

LE « TENNIS ELBOW », LA BLESSURE LA PLUS FRÉQUENTE DU COUDE

Communément appelé « tennis elbow » ou encore épicondylite latérale, cette blessure se loge à la surface externe du coude du joueur de tennis et touche de 1 à 3% de la population. Elle est due à une inflammation causée par un surmenage, un traumatisme ou un effort infligé au tendon qui rattache les muscles de l'avant-bras à l'os du coude.

*Ce n'est pas
seulement les
joueurs de tennis
qui en sont
affectés. Faites
attention à vos
articulations!*



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 CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui 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.



Le « tennis elbow » provient 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 n'est que très peu extensible. Une sollicitation excessive peut donc devenir douloureuse, plus particulièrement en position du revers. Les symptômes peuvent apparaître progressivement ou brusquement. Dans 70% des cas, les amateurs de tennis seront touchés par cette pathologie après un changement de raquette. Parlez-en à votre docteur en chiropratique pour établir un pronostic précis et un plan personnalisé de traitements adaptés à votre condition.

LES CONSEILS

Afin d'éviter les blessures au coude, on peut réduire la force excessive transmise lors de l'impact de la balle. Il est recommandé de diminuer la tension des cordes ou de trouver une raquette plus flexible, par exemple en bois. Procurez-vous une raquette de tennis avec une tête de plus grande dimension ou augmentez le diamètre de la poignée à l'aide de ruban antidérapant. Il est également important de respecter la période allouée au repos et à la récupération de sorte que les membres du corps puissent se régénérer correctement.

SOINS ET PRÉVENTION

Il est recommandé de réduire les efforts effectués par le bras, voire l'arrêt total de l'activité. Une bonne technique de jeu peut également améliorer vos mouvements, notamment les revers. Le repos et la récupération sont incontournables. Les membres du corps pourront se régénérer correctement.

N'hésitez pas à appliquer de la glace sur les régions afin de diminuer l'inflammation. Ensuite, il est nécessaire 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. De plus, il est souhaité de corriger les postures et les mouvements qui créent ces inflammations. Si le problème tend à persister ou à revenir avec l'effort, il est important de consulter un professionnel de la santé. Un chiropraticien peut vous aider à rétablir le fonctionnement optimal de votre articulation et vous proposer des exercices afin de réduire le risque de blessures dans le futur.

Comme avant toute activité sportive, préparez votre corps à l'action. Augmentez graduellement la fréquence de vos matchs. Des échauffements avant et après l'effort pourraient vous éviter bien des blessures lors de vos entraînements.

Bon match!