

Épicondylite

L'épicondylite, ou *tennis elbow* (« coude de tennis »), est une inflammation des tendons du coude qui participent aux mouvements de la main.

Pourquoi apparaît-elle ?

L'épicondylite est causée par une surcharge du tendon due à des mouvements répétitifs de la main lors d'activités sportives, professionnelles (charpentiers, transporteurs, dentistes, masseurs, personnel de nettoyage, travail sur ordinateur, etc.) ou domestiques (nettoyage, bricolage, etc.).

Quels sont les symptômes ?

L'épicondylite provoque une douleur à l'extérieur du coude lors d'un effort. Dans les cas très avancés, cela peut provoquer une douleur au repos et également une diminution de la force.

Comment la diagnostique-t-on ?

Le diagnostic de l'épicondylite est simple et rapide, et la plupart du temps, il sera posé par le médecin généraliste lors de la consultation, sans qu'il soit nécessaire de réaliser des examens (radiographie, échographie) ou d'orienter le patient vers un autre spécialiste. Il repose sur les symptômes décrits par le patient et sur quelques manipulations simples lors de l'examen physique, comme palper la zone douloureuse tout en effectuant certains mouvements avec la main, soulever une chaise avec le bras affecté, etc.

Quel est le pronostic ?

En général, le pronostic de l'épicondylite est bon ; même sans traitement, de nombreux cas se résolvent en quelques semaines ou quelques mois.

Peut-on le prévenir ?

On peut la prévenir en évitant les mouvements forcés et répétitifs de la main associés aux activités professionnelles, sportives ou domestiques qui provoquent la douleur.

Comment peut-on le traiter ?

Il existe différents traitements pour soulager la douleur et tenter d'en réduire la durée :

- Médicaments analgésiques et anti-inflammatoires.
- Infiltrations de glucocorticoïdes (injection locale d'un médicament anti-inflammatoire qui peut être effectuée par le médecin généraliste dans son cabinet).
- Bandages fonctionnels (*taping*).
- Certains appareils orthopédiques simples qui se placent sur le coude (bracelets).
- Physiothérapie ou rééducation.

La chirurgie n'est nécessaire que dans de très rares cas, lorsque les symptômes sont très intenses ou persistants et ne disparaissent pas avec le traitement.

Évitez les mouvements qui vous font mal et soulevez les poids (sacs, boîtes, etc.) avec la paume de la main vers le haut.

Lorsque la zone ne sera plus « sollicitée », vous vous rétablirez beaucoup plus rapidement.

