

# Fiche conseils

---

L'épicondylite est une maladie douloureuse mais de faible gravité.

L'évolution de la maladie peut être longue (9 à 24 mois), mais la maladie guérit spontanément.

**Pendant la phase de forte douleur, mettez votre coude au repos :**

- pendant l'effort, maintenez votre coude plié plutôt que tendu,
- tout portage ou soulèvement doit se faire si possible avec la paume tournée vers l'avant (rotation externe du poignet),
- éviter tout serrage intensif et toute rotation de l'avant-bras (par exemple lorsque vous vissez un objet).

Pour en savoir plus sur l'épicondylite, **scannez le QR code.**

---



Information sur  
l'épicondylite

---