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