

5 exercices pour soulager les douleurs de coude

Exercices ciblés pour l'épicondylite (tennis elbow), l'épitrôchléite (golf elbow) et les tendinites du coude.

5

EXERCICES

~10

MIN / SÉANCE

2×

PAR JOUR

4

SEMAINES

01 · ÉTIREMENT · TENNIS ELBOW

Étirement des extenseurs du poignet

Bras tendu, paume vers le bas. **Avec l'autre main, repoussez doucement les doigts vers le bas** jusqu'à l'étirement à l'extérieur de l'avant-bras. Cible le tennis elbow.

30 s · chaque bras · 3 répétitions

02 · ÉTIREMENT · GOLF ELBOW

Étirement des fléchisseurs du poignet

Bras tendu, paume vers le haut. **Avec l'autre main, repoussez doucement les doigts vers le bas** jusqu'à l'étirement à l'intérieur de l'avant-bras. Cible le golf elbow.

30 s · chaque bras · 3 répétitions

03 · RENFORCEMENT EXCENTRIQUE

Abaissement lent du poignet

Avant-bras sur la cuisse, paume vers le bas, objet léger (500 g). **Montez le poignet avec l'autre main, puis laissez-le redescendre très lentement** en 4 secondes.

3-5 s descente · 15 rép. · 3 séries

04 · MOBILISATION ARTICULAIRE

Prono-supination du coude

Coude fléchi à 90°, objet léger. **Tournez lentement l'avant-bras paume vers le haut, puis paume vers le bas** de façon alternée. Mobilise l'articulation radio-ulnaire.

20 répétitions lentes · 2× par jour

05 · LIBÉRATION CERVICALE

Étirement cervico-brachial

Assis droit, **inclinez la tête vers l'épaule gauche** en laissant le bras droit pendre. Tendez doucement le bras vers le bas. Sentez l'étirement du cou jusqu'au coude.

30 s · chaque côté · 3 répétitions

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

Les clés de la guérison

- Tennis elbow = douleur **externe** du coude
- Golf elbow = douleur **interne** du coude
- Le travail **excentrique** est la clé de la guérison
- Évitez les gestes répétitifs **sans pause**
- Le coude est lié aux **tensions cervicales**

Conseil ostéopathique : les tendinites du coude récidivent souvent car la cause profonde n'est pas traitée. L'ostéopathe libère les tensions cervicales et mobilise le coude, le poignet et l'épaule.

Attention : en phase aiguë intense, évitez les exercices excentriques. Glaçage 10 min après l'effort si inflammation. Consultez si douleur nocturne.

MG

Marine GUTFREUND
OSTÉOPATHE D.O.

☎ 07 56 81 16 60
✉ osteo-gm@hotmail.com
🌐 www.osteo-gm.fr