

Réeduca



Tennis & rééducation

Focus sur les épicondylalgies

Le “tennis elbow”

C'est le nom fréquent de *l'épicondylite latérale du coude.*



On estime sa prévalence entre **0.04 et 3 blessures / 1000h de jeux.**



L'épicondylite latérale est **une inflammation de l'épicondyle** associée à l'insertion des muscles extenseurs du poignet et des doigts.



Cependant la plupart du temps, c'est plutôt **un remaniement dégénératif** des tendons, des nerfs et des vaisseaux de la région.



Apparition liée à plusieurs facteurs

🤖 **Vibrations** de la raquette

🎾 **Prise** de la raquette

👊 **Serrage** de la raquette

👉 **Maitrise** des mouvements

⚡ Surface de jeux et donc **vitesse de la balle**

🌟 **Incidence**

🎾 L'épicondylite **latérale** affecte plus les joueurs occasionnels que professionnels

✅ À l'inverse, les épicondylites **médiales** affectent plus souvent les professionnels.



Prise en charge



Effectuer un diagnostic différentiel pour écarter l'hypothèse de neuropathie périphérique ou de trouble vasculaire.



Renforcer progressivement les muscles de la région afin de générer un remodelage optimal de tous les tissus.



Et à long terme ?

Une analyse des mouvements de frappes et une correction pour diminuer les amplitudes de mouvements de poignet lors des différentes frappes **est préconisée.**

Réeduca

19-21 septembre 2024

PARIS, PORTE DE VERSAILLES,
PAVILLONS 5.2 & 5.3

Réservez votre badge
gratuitement !

