



**PRENEZ LA PAUSE-LECTURE
ISO-INFO !**

**Prévenir et traiter
l'épicondylite latérale :
plus simple qu'on le croit!**

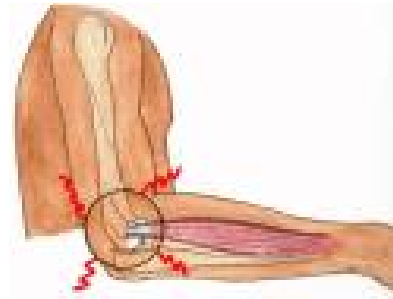
CE MOIS-CI DANS ISO-INFO...

➤ **Description de la
blessure
p.2**

➤ **Facteurs de
risque
p.2**

➤ **Traitements,
micro-pauses et
exercices
p.3**

➤ **Fiches de micro-
pauses adaptées à
vos postes de
travail
p.5**



DESCRIPTION DE LA BLESSURE

L'épicondylite est une maladie douloureuse du coude. On l'appelle aussi tennis elbow (ou "coude du joueur de tennis"), appellation trompeuse, car la plupart des personnes qui souffrent de ce problème ne jouent pas au tennis. En fait, l'épicondylite est rarement associée à des activités de loisirs.

L'appellation scientifique du tennis elbow, "épicondylite latérale", désigne une inflammation qui survient au voisinage d'une petite saillie osseuse de l'os du bras (humérus), juste au-dessus de l'articulation du coude sur la face externe du bras. Il arrive toutefois que d'autres régions de l'avant-bras et du coude soient douloureuses.

Ce sont principalement les tendons lésés situés à proximité du coude qui sont responsables de la douleur associée à l'épicondylite. Les tendons sont de solides bandes de tissu qui fixent les muscles à l'os. Lorsqu'ils subissent une tension ou une surutilisation à répétition, les tendons deviennent sensibles et gonflés. Le sujet souffre alors de tendinite, terme médical désignant l'inflammation d'un tendon. L'épicondylite latérale (ou tennis elbow) désigne un type particulier de tendinite qui touche une région particulière du coude.

FACTEURS DE RISQUE

- Muscles faibles et/ou déséquilibre musculaire
- Surmenage ou utilisation excessive du bras
- Mauvais équipement de travail
- Posture contraignante prolongée (désaxation du poignet)
- Tâches demandant une force excessive
- Préhension vigoureuse
- Manque de temps de récupération pour l'organisme

Une simple modification des méthodes de travail peut réduire de façon importante les risques d'épicondylites !

Voici une série d'éléments qui permettront une récupération optimale et une prévention des récurrences :

REPOS

La douleur doit être votre guide. Le problème prendra de l'ampleur si vous maintenez vos activités qui causent de la douleur.

GLACE

Appliquez de la glace sur la surface externe du coude 3 fois par jour 15 minutes. Appliquez également de la glace suite à une utilisation importante de votre bras.

PHYSIOTHÉRAPIE

Les traitements de physiothérapie sont efficaces, et ce, particulièrement en phase aiguë.

MÉDICATION

Le médecin vous prescrira peut-être des anti-inflammatoires. Ils seront importants au traitement si l'inflammation est majeure.

ORTHÈSES

Les orthèses ou les supports peuvent diminuer la pression exercée sur le tendon avec de l'inflammation. Utilisez-la particulièrement dans les activités causant de la douleur à votre bras.

CORTISONE

Les infiltrations de cortisone peuvent rendre la physiothérapie plus efficace dans certains cas. Cependant, cette approche ne doit pas être utilisée à répétition.

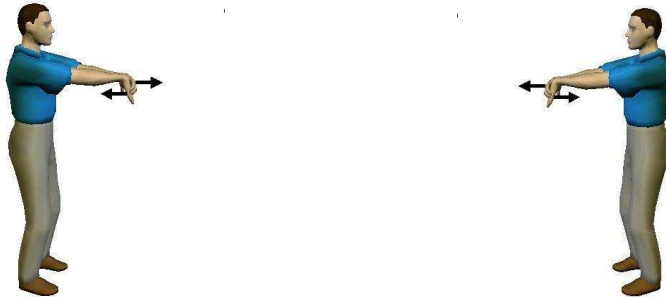
CHIRURGIE

On recourt très rarement à la chirurgie (environ 1% des cas).

**BIEN QUE LES TRAITEMENTS SOIENT
ESSENTIELS, IL DEMEURE FONDAMENTAL
D'IDENTIFIER LA CAUSE DE LA BLESSURE ET
DE TROUVER UN MOYEN D'Y REMÉDIER !**

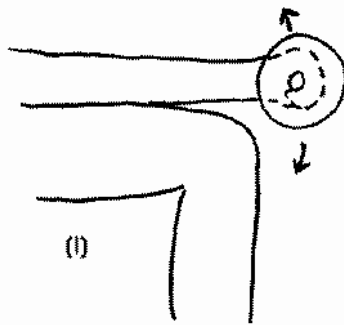
ÉTIREMENTS ET MICRO-PAUSES

Il est recommandé de faire des micro-pauses d'étirements à son poste de travail. Voici un étirement très efficace pour la prévention des épicondylites. Il est recommandé d'effectuer des micro-pauses pour les endroits douloureux durant environ 20 secondes aux 20 minutes.



RENFORCEMENT

Voici un exercice de renforcement pour les extenseurs de la main. Il est excellent pour prévenir les épicondylites. Il est recommandé de faire 2 séries de 15 répétitions, et ce, 3 fois par semaine. Le mouvement doit être effectué très lentement. La paume de la main doit être vers le sol, soulevez la main et retenez-la durant la descente. Le reste de l'avant-bras doit être immobile et bien appuyé.



CONCLUSION

L'épicondylite est un problème extrêmement fréquent dans les milieux de travail québécois. Cependant, avec un peu de sensibilisation et d'efforts, il est relativement simple de prévenir une grande partie de ces blessures. À vous de jouer !

* Adapté de l'information fournie par le Centre Canadien d'Hygiène et Sécurité au Travail et Syntex Inc.

PRODUIT PAR :



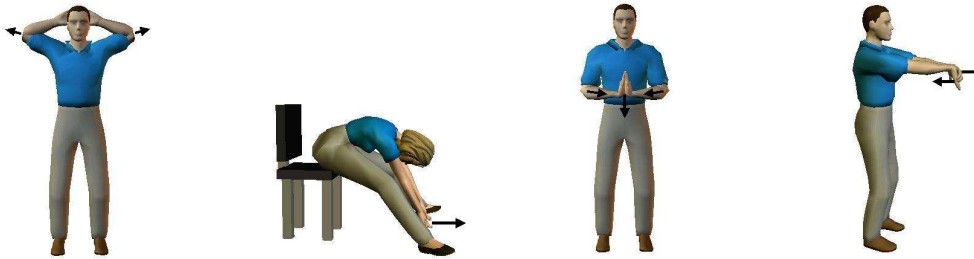
ISO-SANTÉ
pour entreprises

www.isosante.com

isosante@isosante.com

(819) 347-4555

FICHES DE MICROPAUSES ADAPTÉES À VOS POSTES DE TRAVAIL!



NOUS ENVERRONS UN KINÉSIOLOGUE DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

- ✓ VÉRIFICATION DES MOUVEMENTS À RISQUES
- ✓ PRÉPARATION D'UNE FICHE DE MICROPAUSES EXERCICES ADAPTÉES POUR CHAQUE POSTE DE TRAVAIL
- ✓ SÉANCE DE FORMATION AUX TRAVAILLEURS (Optionnel)
- ✓ REMISE DES FICHES PERSONNALISÉES

À partir de :

59,99\$/POSTE*

L'offre est valide pour tous les contrats signés en mai 2005
peu importe leur date de réalisation!

* Taxes en sus, minimum de 5 postes de travail différents

**CONTACTEZ-NOUS POUR UN RENDEZ-VOUS OU POUR VOUS
INFORMER!**



(819) 347-4555



isosante@isosante.com

www.isosante.com