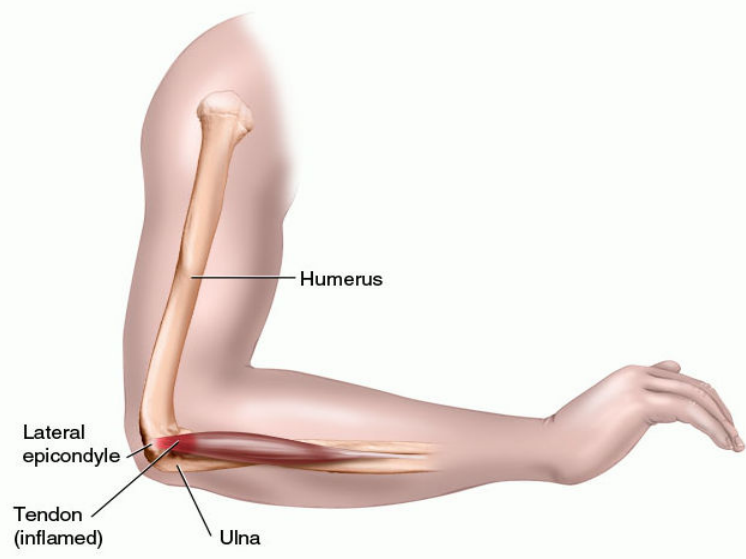


## STRATÉGIES POUR ÉVITER LES ÉPICONDYLITES

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



Source : [http://www.med.umich.edu/llibr/pa/pa\\_tennisel\\_art.htm](http://www.med.umich.edu/llibr/pa/pa_tennisel_art.htm)

**INFORMEZ-VOUS  
SUR NOTRE  
PROGRAMME  
«STOP TMS» !**

### CE MOIS-CI...

**Description et  
Symptômes** p.1

**Risques et  
traitements** p.2

**Promotion  
septembre 09 !** p.3

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.

### SYMPTÔMES PRINCIPAUX

Les symptômes les plus courants de l'épicondylite sont les suivants :

- ✓ Baisse de la force de la main (pour serrer) ;
- ✓ Sensibilité au toucher à la face externe du coude ;
- ✓ Douleurs accrues à l'extérieur du coude lors de certains gestes ;
- ✓ Douleur irradiée possible à l'avant-bras et au poignet.

Comme cette blessure se développe souvent de manière graduelle, appliquez des correctifs dès les premiers symptômes. Votre risque diminuera énormément.

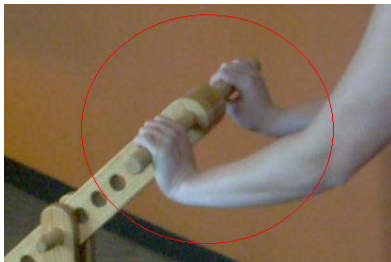
## MOUVEMENTS À RISQUE

Voici quelques mouvements à risque pour le développement des épicondylites. Cependant, il est à noter que plusieurs autres facteurs peuvent influencer le risque comme par exemple la condition personnelle, une faiblesse musculaire, un surmenage ou une utilisation excessive du bras, la nature des équipements de travail, la force demandée, la préhension élevée et le manque de récupération.

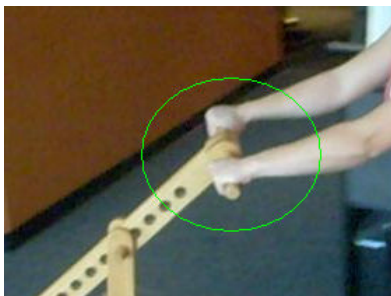
### DÉSAXATION DU POIGNET (EXTENSION)

Une désaxation du poignet (particulièrement en extension) lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple d'extension :



Exemple de poignets neutres :



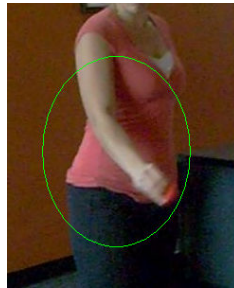
### SUPINATION DE L'AVANT-BRAS

Une supination de l'avant-bras (paume de la main vers le haut) lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple de supination :



Exemple de position neutre



### HYPEREXTENSION DU COUDE

Une hyperextension du coude lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple d'hyperextension :



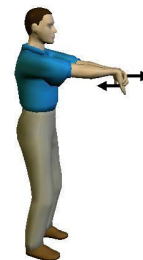
Exemple sans hyperextension :



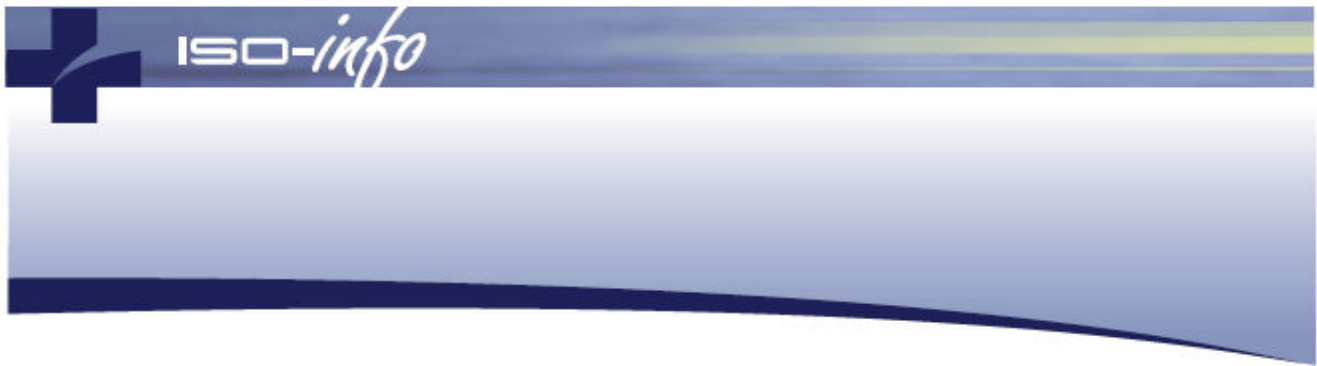
## TRAITEMENTS

Bien que le repos et la réduction de l'inflammation soient les éléments de base de la guérison, certains autres éléments jouent également parfois un rôle important.

- ✓ Repos : minimisez les activités causant la douleur.
- ✓ Glace : pour réduire l'inflammation et la douleur.
- ✓ Physiothérapie : lorsque nécessaire en phase aigüe.
- ✓ Anti-inflammatoires : si nécessaire pour réduire l'inflammation.
- ✓ Ajustement du poste et méthodes au besoin.
- ✓ Orthèse : peut être utile pour protéger le coude lors des tâches plus exigeantes.
- ✓ Cortisone : à voir avec votre médecin.
- ✓ Chirurgie : très rare (1% des cas).
- ✓ Exercices : étirements et renforcements sans douleur.



Source de la description de la blessure :  
Centre Canadien d'Hygiène et Sécurité au Travail ([www.cchst.ca](http://www.cchst.ca)).

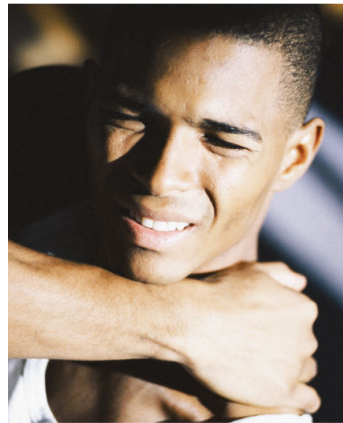


## PROMOTION SEPTEMBRE 2009\*

### PROGRAMME STOP TMS

Obtenez 15% de rabais sur toutes les journées de formation de notre programme STOP TMS.

Contactez nous au [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com) pour recevoir les détails du programme.



\* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées en septembre 2009. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.



Produit par l'équipe de  **ISO-SANTÉ**  
pour entreprises

**POUR NOUS REJOINDRE**

---

**MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC**  
1-888-572-1190

**ESTRIE**  
819-572-1190

**COURRIEL : [isosante@isosante.com](mailto:isosante@isosante.com)**

**www.isosante.com**