

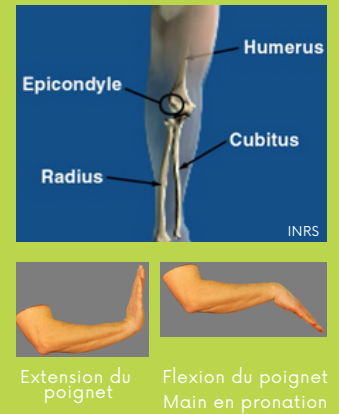


INTRODUCTION AUX COUDES

FICHE N°7

1 LE COUDE... QUEZACO ?

- Le coude est un complexe articulaire qui relie 3 os.
- Les muscles de l'avant-bras sont utilisés pour **plier ou tendre le bras, pour la flexion et l'extension du poignet et pour les mouvements de pronation** (paume vers le bas) et de **supination de la main** (paume vers le haut).
- Les pathologies du coude peuvent créer des fourmillements dans l'avant-bras et la main par compression du nerf radial.



2 NOTION PHYSIOLOGIQUE : LA TENDINITE DU COUDE

- L'**épicondylite** ou "tennis elbow" est une inflammation des tendons de l'épicondyle (bord extérieur du coude). C'est la douleur la plus communément associée au coude. Elle est due aux mouvements répétés d'extension et de rotation de l'avant-bras (bras tendu).
- L'**épitrochléite** ou "golf elbow" est une inflammation des tendons de l'épitrochlée (bord intérieur du coude). Elle est due aux tâches de préhension avec rotations fréquentes de l'avant-bras, aux flexions répétées du poignet, ou encore aux mouvements de frappe avec la main.
- La **guérison est longue** (entre 9 et 24 mois) et nécessite un temps de repos du muscle.



3 QUELQUES SOLUTIONS

- **S'échauffer / S'étirer** car la combinaison du travail à froid et des vibrations sont des facteurs aggravants de la tendinite. (voir fiche sur les étirements possibles).
- **Alterner les tâches.**
- **Plier le coude** pendant l'effort car le travail bras tendu augmente les contraintes qu'il subit.
- Ajuster la dimension de l'outil à la main pour éviter son hyper-extension .
- Choisir un outil le plus **léger** possible qu'il soit électrique ou manuel.
- **Éviter les outils à gâchette** : préférer une action complète de la main. Elle permet d'avoir plus de force ce qui réduit la fatigue musculaire .
- Choisir un outil muni d'une poignée permettant de **garder le poignet droit** pendant le travail (voir fiche 5.1 "sécateur").
- Choisir un matériel **limitant les vibrations**.