



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Le tennis elbow, une blessure fréquente

Le tennis est un sport qui fascine de plus en plus de monde. Les Québécois suivent avec grand intérêt chaque année les élites internationales aux tournois de la Coupe Rogers, aux noms de Roger Federer, Rafael Nadal ou encore Andy Murray.

LE TENNIS ELBOW, LA BLESSURE LA PLUS FRÉQUENTE AU COUDE

Le *tennis elbow* (épicondylite en français) est une blessure logée dans le coude du joueur de tennis sur la face externe du bras. Cette blessure touche 1 à 3 % de la population. Elle est due à une inflammation causée par un surmenage, un traumatisme ou un effort infligé au tendon qui rattache les muscles de l'avant-bras à l'os du coude. Bien qu'on associe généralement cette blessure aux joueurs de tennis, dont plus de 50 % d'entre eux sont touchés, chacun d'entre nous peut être affecté par ce mal en effectuant des mouvements répétitifs dans cette région musculaire. Les personnes âgées entre 40 et 50 ans sont plus susceptibles d'être concernées par cette pathologie.

L'épicondylite ou *tennis elbow* provient de micro déchirements du tendon qui est rattaché au muscle contrôlant les mouvements de la main et du poignet. Contrairement au muscle, le tendon n'est pas extensible. Composé de fibres solides, on lui donne l'aspect d'une corde. C'est pourquoi la sollicitation excessive du muscle peut affaiblir son rôle lors de mouvements violents et saccadés. Les symptômes peuvent apparaître progressivement ou brusquement.

Dans 70 % des cas, les amateurs de tennis seront touchés par cette pathologie après un changement de raquette. Lorsque la sensibilité de cette zone devient douloureuse, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé pour établir un pronostic précis.

LES CONSEILS

Afin d'éviter les blessures au coude, on peut réduire la force excessive transmise lors de l'impact de la balle. On peut arriver à cette technique en :

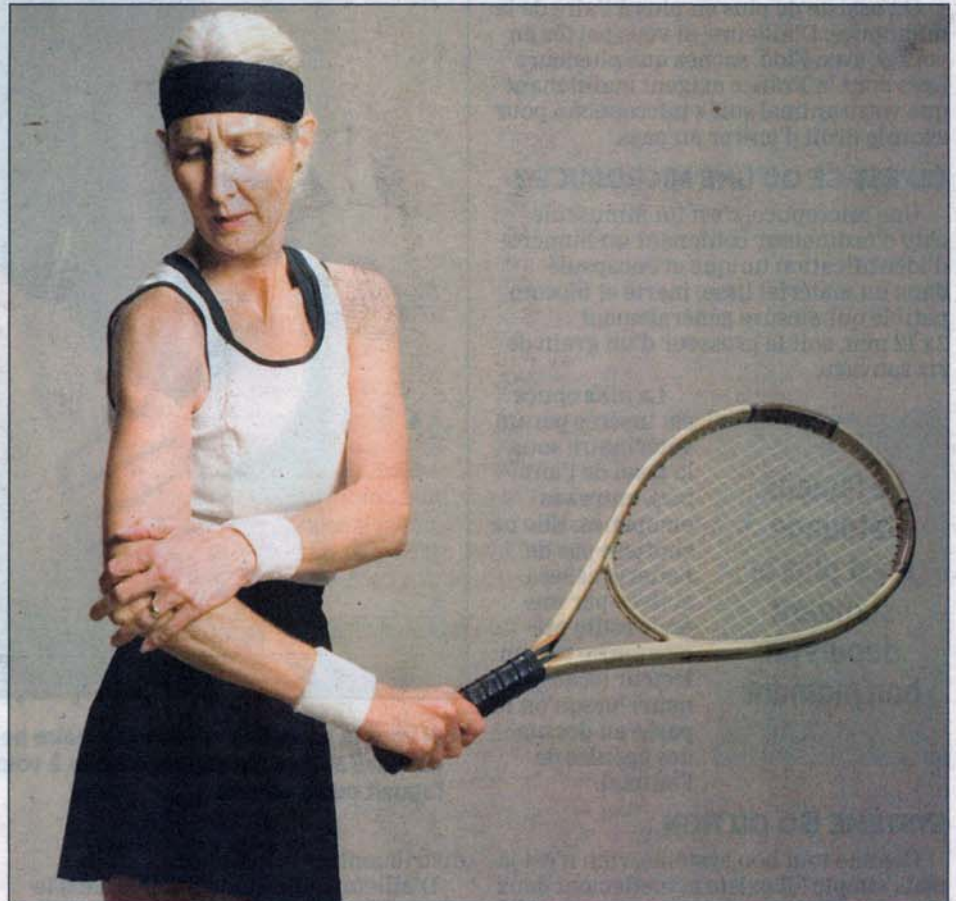


PHOTO GETTY IMAGES

■ Les personnes âgées entre 40 et 50 ans sont davantage susceptibles d'être concernées par l'épicondylite (*tennis elbow*).

- réduisant la tension des cordes;
- trouvant une raquette plus flexible, comme celles faites en bois;
- se procurant une raquette ayant une tête de plus grande dimension;
- augmentant le diamètre de la poignée à l'aide de ruban antidérapant;
- plaçant un ruban plombé sur le cadre de la raquette et sur la poignée pour en augmenter le poids.

LES TRAITEMENTS

Lorsque des douleurs aiguës apparaissent au niveau du coude, il est recommandé de réduire les efforts effectués par le bras, voire l'arrêt total des activités responsables de la blessure. Le repos constitue la meilleure solution. Il faut aussi appliquer de la glace sur les régions afin de diminuer l'inflammation. Ensuite, il est nécessaire de restaurer la flexibilité et la force des muscles, plus spécifiquement ceux de la coiffe des rotateurs et des extenseurs des poignets. De plus, il est souhaité

de corriger les postures et les mouvements qui créent ces inflammations. Si le problème tend à persister ou à revenir avec l'effort, il est important de consulter un professionnel de la santé. Un chiropraticien peut vous aider à rétablir le fonctionnement optimal de votre articulation et vous proposer des exercices afin de réduire le risque de blessures.

Comme avant toute activité sportive, il est fortement recommandé de préparer notre corps à l'action. Étirez-vous! Ces échauffements avant et après l'effort pourraient vous éviter bien des blessures lors de vos entraînements. Augmentez graduellement la fréquence de vos matchs. Rafael Nadal a commencé le tennis à l'âge de 4 ans. Il n'est pas devenu champion en un jour. Allez-y donc tranquillement!

Sources : Association des chiropraticiens du Québec : www.chiropratique.com. Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.