



Prévention du «TENNIS-ELBOW»

Que vous soyez un joueur expérimenté ou pris dans la fièvre de Roland Garros et Wimbledon, si vous désirez reprendre le tennis, voici quelques conseils pour éviter une blessure fréquente, le « tennis-elbow ».



QUELQUES CONSEILS DE PRÉVENTION DES BLESSURES AU TENNIS

1. Choix du matériel : de vraies chaussures de tennis ; une raquette ni trop lourde, ni trop équilibrée en tête ; un cordage ni trop tendu, ni trop mou ; un grip adapté à votre main ; des balles sous pression.
2. Améliorer le geste et corriger les défauts.
3. Bien se préparer avec : entraînement cardio ; assouplissements ; renforcement musculaire et endurance au niveau du bras, sans oublier les jambes et le tronc.
4. Bien s'échauffer : commencer par les bras tout en courant, puis jouer « facile et fluide » en limitant les lifts.
5. S'hydrater.
6. Reprise progressive du sport après un arrêt.

L'épicondylite du coude, communément appelée « tennis-elbow » est une blessure fréquente des sports de raquette (tennis, squash), mais elle concerne aussi les joueurs de golf.

Dans un premier temps, le joueur de tennis ressent une douleur à l'extérieur du coude, principalement lors du geste du revers lifté. La douleur peut s'étendre dans le bras et s'intensifier, entraînant une gêne pour tenir une casserole, serrer une main ou fermer une porte. C'est une pathologie de la préhension.

Le tennis-elbow est une blessure d'insertion des tendons sur la partie osseuse externe du coude, appelée épitrochlée. Ces tendons sont la terminaison de muscles qui servent à relever le poignet (extension) et à tourner la paume de la main vers le ciel (supination). Cette pathologie peut parfois survenir à la suite d'un traumatisme violent, mais le plus souvent elle résulte de microtraumatismes répétés du tendon, d'une sollicitation trop importante du coude-poignet ou de la répétition de certains mouvements.

Les facteurs favorisant le déclenchement de tendinopathies sont surtout les changements d'habitudes : les heures de jeu en quantité ou qualité, le changement de matériel, le changement de technique.

D'autres causes peuvent être évoquées, comme une compression du nerf radial, une lésion articulaire du coude ou un problème au niveau cervical.

Chez l'enfant, les symptômes peuvent ressembler à des lésions du cartilage de croissance. Consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute pour un diagnostic précis.

Le traitement consiste à respecter un repos relatif. Cela ne veut pas forcément dire l'arrêt total du sport. Parfois un changement de technique ou de raquette peut suffire. En cas de blessures de fatigue, un arrêt des mouvements aggravants s'impose. L'application de glace et la prise d'anti-inflammatoires peuvent être prescrits. Le kinésithérapeute pourra effectuer des techniques manuelles locales pour libérer les adhérences et favoriser une meilleure cicatrisation, employer des ultrasons ou des techniques globales de correction biomécanique. Un programme d'exercices spécifiques d'étirements et de reprogrammation neuromusculaire est indispensable avant le retour sur le court de tennis. Des bracelets d'avant-bras ou de poignet peuvent être utiles. Si l'évolution n'est pas satisfaisante, une infiltration de corticostéroïdes peut être envisagée.

Christine Julien-Laferrière, Kinésithérapeute
www.physio4al.com
 Cabinet de kinésithérapie,
 ostéopathie pour enfants et adultes