

L'épicondylite

Diagnostic

Le diagnostic de l'épicondylite du coude s'effectue au cours de l'examen physique, et de l'interrogatoire concernant surtout les habitudes du patient, les sports qu'il pratique et le métier qu'il exerce. La pratique d'une radiographie est inutile car les tendons, même enflammés, ne sont pas visibles aux rayons X. L'échographie, voire l'IRM, sont des examens très rarement indiqués en cas de suspicion de rupture tendineuse.

L'échographie est parfois néanmoins intéressante pour évaluer le degré d'inflammation du tendon.

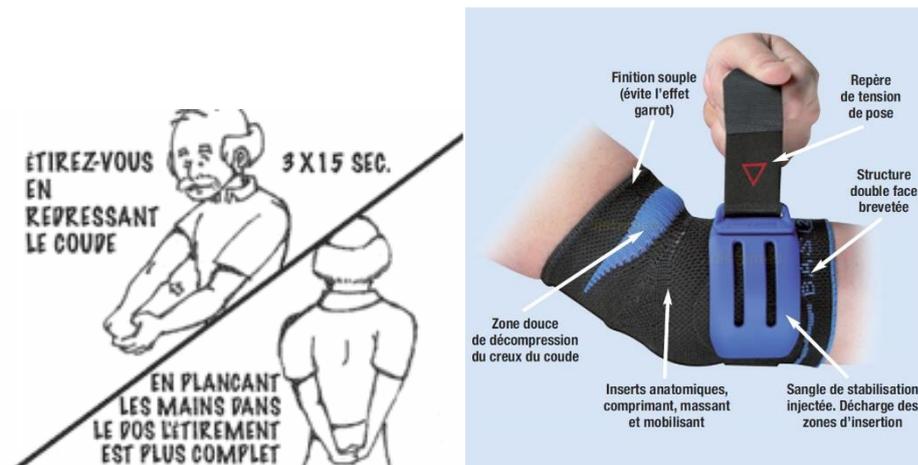
La radiographie pourra révéler en cas d'épicondylite majeure un arrachement du tendon du périoste.

Traitement

L'épicondylite du coude se traite par le repos de l'avant-bras avec l'arrêt des sollicitations des muscles concernés. L'utilisation de froid, une immobilisation, des antalgiques ou des anti-inflammatoires permettent de diminuer les douleurs. Des injections de corticoïdes peuvent avoir des effets positifs, et une rééducation comprenant des séances de kinésithérapie. Si le tendon est très sérieusement endommagé, un recours à la chirurgie est parfois envisagé.

Prévention

Pour prévenir l'épicondylite du coude, il est nécessaire d'éviter les facteurs pouvant entraîner une inflammation des tendons, à savoir l'absence d'échauffement ou d'étirements dans le cadre de sollicitations importantes, les mouvements répétés ou les traumatismes. Ci-dessous une attelle dynamique peut être placée.



Boisson à base de sève de bouleau !