

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Tennis elbow et golfer's elbow (épicondylite)

EM Orbit

Vous êtes venu(e) aux urgences à cause d'une douleur autour du coude. Le médecin vous a examiné(e) et pense qu'elle vient d'un tendon abîmé, qu'on appelle « tennis elbow » ou « golfer's elbow ». Ce n'est pas dangereux, et cela s'améliore en général avec le temps et des soins à la maison.

De quoi s'agit-il ?

Les tendons attachent les muscles aux os. Serrer, soulever ou tourner de façon répétée peut abîmer les tendons près du coude. Le tennis elbow cause une douleur sur le côté extérieur du coude. Le golfer's elbow cause une douleur sur le côté intérieur. Il n'est pas nécessaire de faire du sport pour avoir l'un ou l'autre. La douleur dure souvent de plusieurs semaines à plusieurs mois, mais la plupart des gens guérissent complètement.

Prendre soin de soi à la maison

- Mettez au repos les gestes qui causent la douleur, comme serrer fort, soulever ou tourner. N'arrêtez pas complètement d'utiliser votre bras.
- Soulevez les objets la paume vers le haut et gardez-les près de votre corps.
- Utilisez une poche de froid enveloppée dans un linge sur la zone douloureuse pendant 15–20 minutes, plusieurs fois par jour.
- Quand la douleur se calme, commencez des étirements et des exercices de renforcement doux. Un kinésithérapeute peut vous montrer comment faire.
- Regardez comment vous faites vos tâches au travail, à la maison ou au sport. Changer la prise, les outils ou la technique peut éviter que la douleur revienne.
- Une sangle de coude portée juste sous le coude peut aider certaines personnes.

Médicaments

- Le paracétamol peut soulager la douleur, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.
- Les comprimés ou le gel d'ibuprofène peuvent aider, sauf si votre médecin vous a dit de ne pas en prendre. Évitez les comprimés en cas d'ulcère de l'estomac, de maladie des reins, de certains types d'asthme ou de grossesse.

Suivi

- Consultez votre médecin de famille ou votre centre de santé si la douleur ne s'améliore pas après 4–6 semaines.
- Parlez de kinésithérapie à votre médecin si la douleur revient sans cesse ou vous empêche de travailler.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Votre coude devient rouge, chaud et gonflé, surtout avec de la fièvre**
- **Vous ne pouvez plus du tout plier ni tendre le coude**
- **Engourdissement, fourmillements ou faiblesse de la main ou des doigts qui s'aggravent**
- **Votre main ou vos doigts deviennent froids, pâles ou bleus**
- **Douleur intense après une chute, ou claquement ou craquement soudain au coude**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.