

# Je souffre d'une tendinite au coude, je comprends pourquoi

**Le site du Docteur Najib LAGHMARI**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/najib-laghmari](http://www.docvadis.fr/najib-laghmari)



Validé par  
le Comité Scientifique Rhumatologie

**L'épicondylite est une tendinite touchant le coude. Très fréquente, elle est douloureuse, parfois invalidante. L'infiltration reste le traitement de choix en attendant la réparation.**

## Je souffre d'une tendinite au coude, qu'est-ce que c'est ?

Le « tennis-elbow », autrement appelé épicondylite ou tendinopathie des épicondyliens, est une lésion dutendon assurant la fixation de certains muscles de l'avant-bras sur l'extrémité de l'humérus (l'os du bras). Le point d'attache de ce tendon se fait sur une petite bosse située sur la face externe du coude appelée épicondyle. C'est cette zone d'insertion (enthèse) qui est douloureuse car enflammée. Ces lésions provoquent une douleur caractéristique en regard de l'épicondyle, plus intense lorsque l'on palpe la zone, ou que l'on serre le poing avec le bras tendu...

## A quoi est due ma tendinite ?

Cette lésion est liée à une sollicitation excessive de l'avant-bras. La douleur apparaît après la pratique plus intensive qu'à l'accoutumée d'un sport brutal pour le coude (tennis, squash, volley, basket, hand-ball, golf, water-polo...), d'un loisir (bricolage, jardinage) ou, très souvent, dans un cadre professionnel (mouvements répétés, port de charges lourdes à bout de bras...).

## Comment évoluent la douleur et la gêne ?

Normalement, l'épicondylite se résout d'elle-même, mais sur une période parfois très longue (un à deux ans),

le temps que l'os et le tendon abîmés se reforment.

## **Quels sont les traitements du tennis-elbow ?**

En premier lieu, il est nécessaire d'éviter les mouvements douloureux et, si possible, les situations qui ont entraîné le déclenchement de la tendinite : sports violents pour le coude, efforts intenses ou répétitifs... Cette période de ménagement devra durer plusieurs semaines. Les médicaments antidouleur et anti-inflammatoires par voie orale n'ont qu'une efficacité relative. Les techniques par ondes de choc sont également utilisées, elles provoquent des massages profonds et ciblés sur l'insertion douloureuse.

## **Je vais avoir une infiltration, pourquoi ?**

Pour calmer la douleur, le traitement le plus efficace est l'infiltration de corticoïdes directement au niveau de la lésion. Celle-ci peut être douloureuse dans les 48 h qui suivent. Cette réaction est normale. La prise d'un antidouleur ou l'application d'une poche de glace permet de passer ce cap. Attention, si l'infiltration calme la douleur, elle ne répare pas le tendon. Le repos reste obligatoire. Le bénéfice de l'infiltration est sensible après deux ou trois semaines. 2 ou 3 infiltrations peuvent être nécessaires pour atteindre une véritable rémission. La rééducation peut apporter une aide complémentaire.

## **Si je dois être opéré(e), pourquoi ?**

Dans de rares cas, si les traitements habituels sont insuffisamment efficaces et si le handicap est important, une intervention chirurgicale peut se révéler nécessaire. Il existe différentes techniques réalisées sous anesthésie générale, donnant de bons résultats.

La tendinite du coude (tennis-elbow) est une affection très courante. La rémission nécessite de ne pas trop solliciter l'articulation touchée pendant une période assez longue, afin de permettre à l'attache du tendon sur l'os de se consolider.