

EXERCICES POUR LES COUDES

EXERCICES POUR L'ÉPICONDYLITE

EXERCICE DE PRÉHENSION



Debout ou assis sur une chaise, tendez le bras perpendiculairement au corps. Pouce levé. Fermez le poing. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Améliorer la tolérance à la charge des tendons.
- Réduire la douleur.
- Renforcer les tendons et les muscles extenseurs.
- Améliorer la force de préhension et l'endurance musculaire.
- Prévenir les rechutes.



ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DU POIGNET 1



Debout ou assis sur une chaise, étirez votre bras perpendiculairement à votre corps, paume vers le bas. Avec l'autre main, pliez votre poignet vers le bas jusqu'à ressentir une tension. Au début des étirements, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger l'étirement, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**.

Objectifs:

- Soulagement des douleurs au coude.
- Amélioration de la raideur des muscles extenseurs.
- Favorisation du bon alignement des fibres tendineuses.
- Améliorer la résistance du tendon extenseur commun à la tension.

ÉTIREMENT DES EXTENSEURS DU POIGNET 2



Debout ou assis sur une chaise, fermez le poing avec la main en rééducation. Pliez le poignet vers le bas avec votre main saine. Étirez progressivement le coude jusqu'à son extension complète. Vous remarquerez une certaine tension. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur**. Revenez progressivement à la position de départ.

Objectifs:

- Soulagement de la douleur au coude.
- Améliorer la raideur des muscles extenseurs.
- Favoriser un bon alignement des fibres tendineuses.
- Améliorer la résistance du tendon extenseur commun à la tension.



ÉTIREMENT DES FLECHISSEURS DU POIGNET



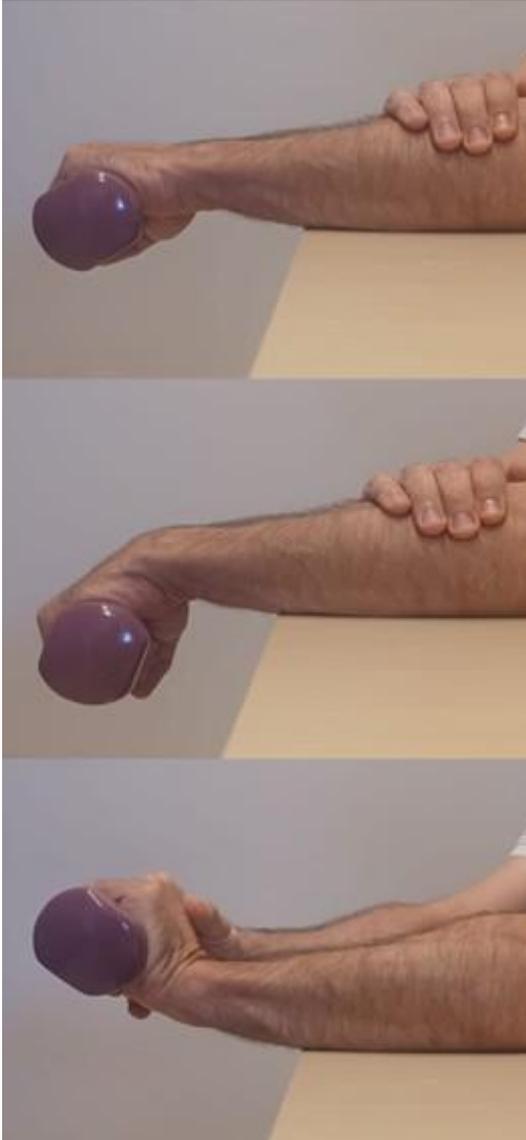
Debout ou assis sur une chaise, étirez votre bras perpendiculairement au corps, paume vers le haut. Avec l'autre main, pliez le poignet vers le bas jusqu'à ressentir une tension. Au début de l'étirement, il est crucial d'éviter la douleur. Étirez-vous uniquement jusqu'à ressentir une tension dans le muscle et les tendons, puis **maintenez la position** un moment jusqu'à ce que la tension diminue. Avec de la pratique, vous pourrez prolonger la durée de maintien, **mais vous ne devriez jamais ressentir de douleur.**

Objectifs:

- Soulagement des douleurs au coude.
- Améliorer la raideur des muscles fléchisseurs.
- Favoriser un bon alignement des fibres tendineuses.
- Améliorer la résistance du tendon fléchisseur à la tension.



EXERCICE D'EXTENSEUR EXCENTRIQUE AVEC HALTERE



Asseyez-vous sur une chaise, l'avant-bras appuyé et le poignet étendu au-dessus de la table. Tenez un poids de 2 kg dans votre main. Abaissez votre poignet avec le poids jusqu'à la limite du mouvement (phase excentrique). Maintenez la position 5 secondes. Revenez en arrière avec l'autre main jusqu'à ce que vous pliez complètement votre poignet jusqu'à sa limite de mouvement SANS exercer de force sur le poignet à rééduquer (phase concentrique). Répétez.

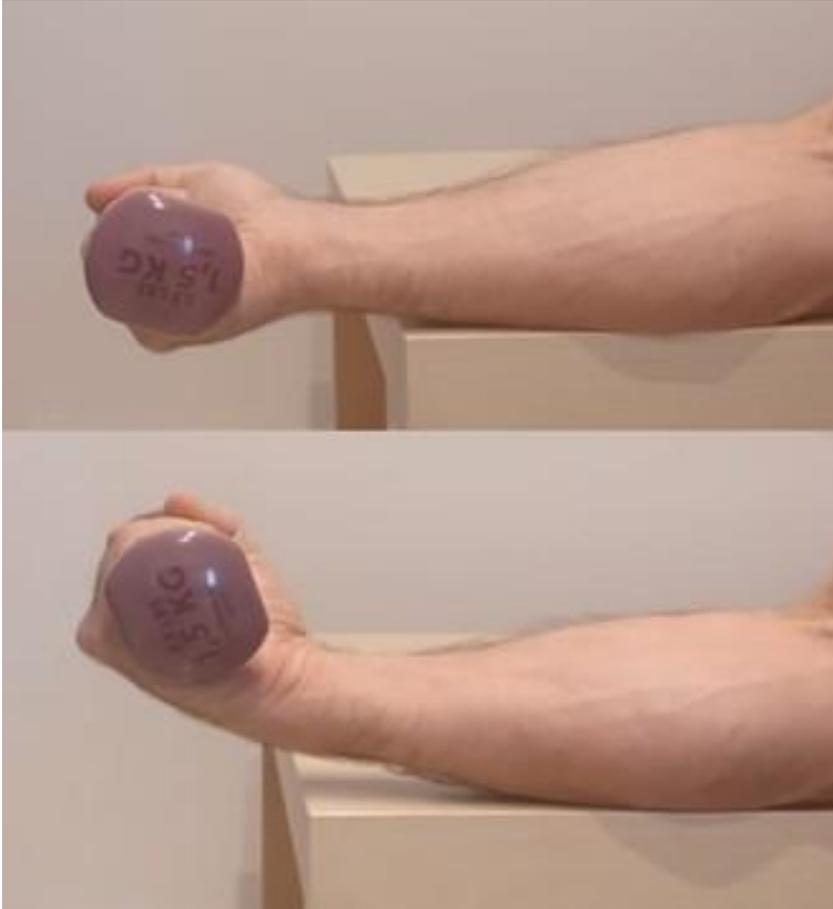
Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour. Un jour sur deux.

Objectifs:

- Soulagement de la douleur au coude.
- Amélioration de la raideur des muscles extenseurs.
- Favorisement de l'alignement des fibres tendineuses.
- Améliorer la résistance du tendon extenseur commun à la tension.

EXERCICE DE FLEXION DU POIGNET AVEC HALTERE



Asseyez-vous sur une chaise, l'avant-bras appuyé et le poignet étendu au-dessus de la table. Paume vers le haut. Soulevez un poids de 2 kg. Levez le poignet jusqu'à la limite de son amplitude de mouvement. Maintenez la position 5 secondes.

Exécution:

- 10 répétitions.
- 3 séries par jour.

Objectifs:

- Soulagement des douleurs au coude.
- Renforcement des muscles fléchisseurs.
- Améliorer l'équilibre musculaire grâce aux muscles extenseurs de l'avant-bras.
- Améliorer la force de préhension.

Prenez rendez-vous avec le [Dr Jordi Jiménez](#). Il vous recevra dans le centre de Palma de Majorque et vous aidera à retrouver une qualité de vie.