



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



PROBLEMES LIES AUX COUDES

AGENDA

INTRODUCTION

L'ARTICULATION DU COUDE

LES AFFECTIONS LIEES AUX COUDES

PREVENTION

CONCLUSION

INTRODUCTION

Tout comme **le genou ou l'épaule**, **le coude** est une articulation très sollicitée au quotidien dans nos mouvements. Le coude est une **articulation complexe**. Il nous permet d'étirer ou de plier le bras ou de tourner la main pour effectuer des gestes de base, tels que **passer un appel téléphonique, enfiler un chandail, se gratter la tête ou taper à l'ordinateur...** Comme ces mouvements, sont pour la plupart **combinés**, nous avons du mal à décrire exactement **quel mouvement provoque la douleur**.

INTRODUCTION

De plus, La douleur au coude peut **apparaître** et **disparaître**, **s'aggraver avec le mouvement** ou être **constante**. Elle peut être **aiguë** ou **douloureuse** ou provoquer **des picotements** ou un **engourdissement** dans votre bras et votre main. Parfois, la douleur au coude est causée par un problème au niveau du cou, de la partie supérieure de la colonne vertébrale ou de l'épaule. Tout cela rend difficile la **prise en charge**.



INTRODUCTION

Aussi, plusieurs conditions différentes peuvent donner de la douleur dans les mêmes zones du coude, compliquant **l'identification du problème**. Ceci entraîne la consultation **de différents professionnels de la santé** pour soulager les douleurs et retrouver le bon fonctionnement de notre coude.

INTRODUCTION

Dans cette présentation nous allons dans un premier temps, décrire **l'articulation du coude**.

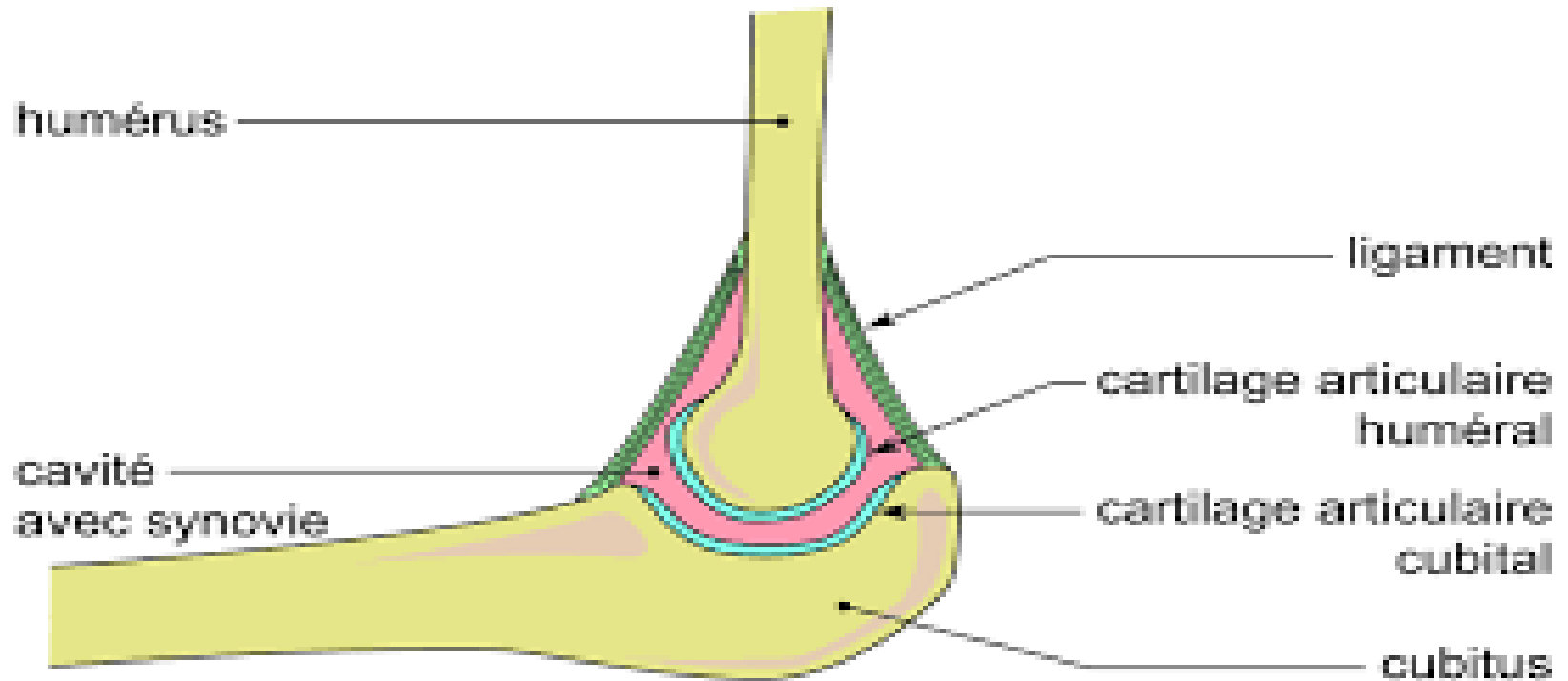
Ensuite nous allons expliquer les **affections courantes du coude**.

Et nous terminerons avec des **moyens de prévention** de dysfonctionnement du coude.



L'ARTICULATION DU COUDE

L'articulation du coude



L'ARTICULATION DU COUDE

Le coude est une **articulation complexe** qui réunit **l'humérus** (os du bras) et les deux os de l'avant-bras : **le radius et l'ulna (anciennement cubitus)**. Il permet une grande amplitude de mouvements avec deux fonctions principales : **la flexion** (plier le bras) **et la pronation - supination** (mouvements de rotation). L'humérus et l'ulna (cubitus) forment une sorte charnière pour les mouvements de flexion. L'humérus et le radius permettent les mouvements de rotation

L'ARTICULATION DU COUDE

Ce complexe articulaire réunit quatre principaux groupes musculaires :

les fléchisseurs du coude

l'extenseur du coude (le triceps)

les muscles épicondyliens latéraux permettant l'extension du poignet et des doigts ainsi que la supination (rotation vers l'extérieur)

les muscles épitrochléens permettant la flexion du poignet et des doigts ainsi que la pronation (rotation vers l'intérieur)



L'ARTICULATION DU COUDE

Les nerfs médian, radial et ulnaire, passent par cette articulation étroite pour se diriger vers la main, ils ont un rôle majeur et rendent la **chirurgie du coude particulièrement technique et délicate.**

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

L'arthrose

L'arthrose est une **maladie articulaire dégénérative** qui survient lorsque le **cartilage de l'articulation du coude** s'use avec le temps.

Symptômes: des douleurs, des raideurs et des gonflements dans l'articulation touchée, ainsi qu'une diminution de l'amplitude des mouvements.

Dans les cas les plus graves, frottement des os l'un contre l'autre, entraînant l'apparition d'éperons osseux.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

L'arthrose

L'arthrose est plus fréquente chez les personnes âgées, mais elle peut également survenir chez des personnes plus jeunes qui ont subi **une blessure à l'articulation** ou qui ont **des antécédents familiaux de la maladie**.

Causes et facteurs de risque:

une maladie professionnelle qui touche des employés de chantier qui ont manipulé des marteaux piqueurs pendant longtemps. Ces outils vibrants créent des microtraumatismes, provoquant au fil du temps une usure de l'articulation.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

L'arthrose

Séquelle d'une luxation ou une fracture articulaire.

Une maladie systémique, génétique ou transmise par antécédents familiaux: la polyarthrite rhumatoïde

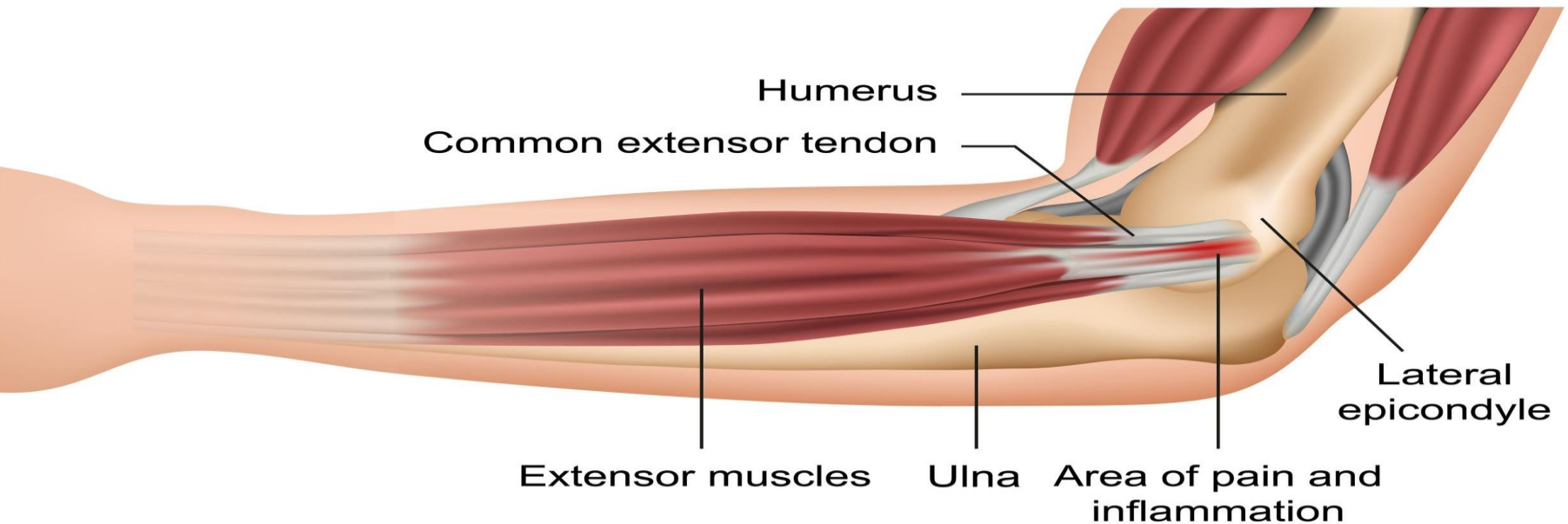
Une activité sportive : le tennis, le bodybuilding, le lancer de javelot...



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Tennis Elbow

Tennis elbow



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Tennis Elbow

Le tennis elbow, également connu sous le nom **d'épicondylite latérale**, est une affection qui touche les **tendons** attachés à **l'épicondyle latéral**, qui est **la bosse osseuse située sur la partie externe du coude**. Cette affection est appelée ainsi car elle est souvent associée à des activités qui impliquent des **mouvements répétitifs de préhension et de torsion**, comme le tennis ou l'utilisation d'un tournevis.

Les symptômes: **une douleur, une sensibilité et un gonflement de la partie externe du coude, ainsi qu'une faiblesse du bras affecté et une difficulté à saisir des objets.**

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Coude du golfeur



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Coude du golfeur

Le **coude du golfeur**, également connu sous le nom **d'épicondylite médiale**, est une affection qui touche les **tendons** attachés à **l'épicondyle médial**, qui **est la bosse osseuse située sur la partie interne du coude**. Cette affection est appelée "coude du golfeur" car elle est généralement associée à des activités qui impliquent une flexion et une préhension répétitives du poignet, comme le golf ou l'haltérophilie.



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Coude du golfeur

Les symptômes: une douleur, une sensibilité et un gonflement de la partie interne du coude, ainsi qu'une faiblesse du bras affecté et une difficulté à saisir des objets.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Bursite du coude



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

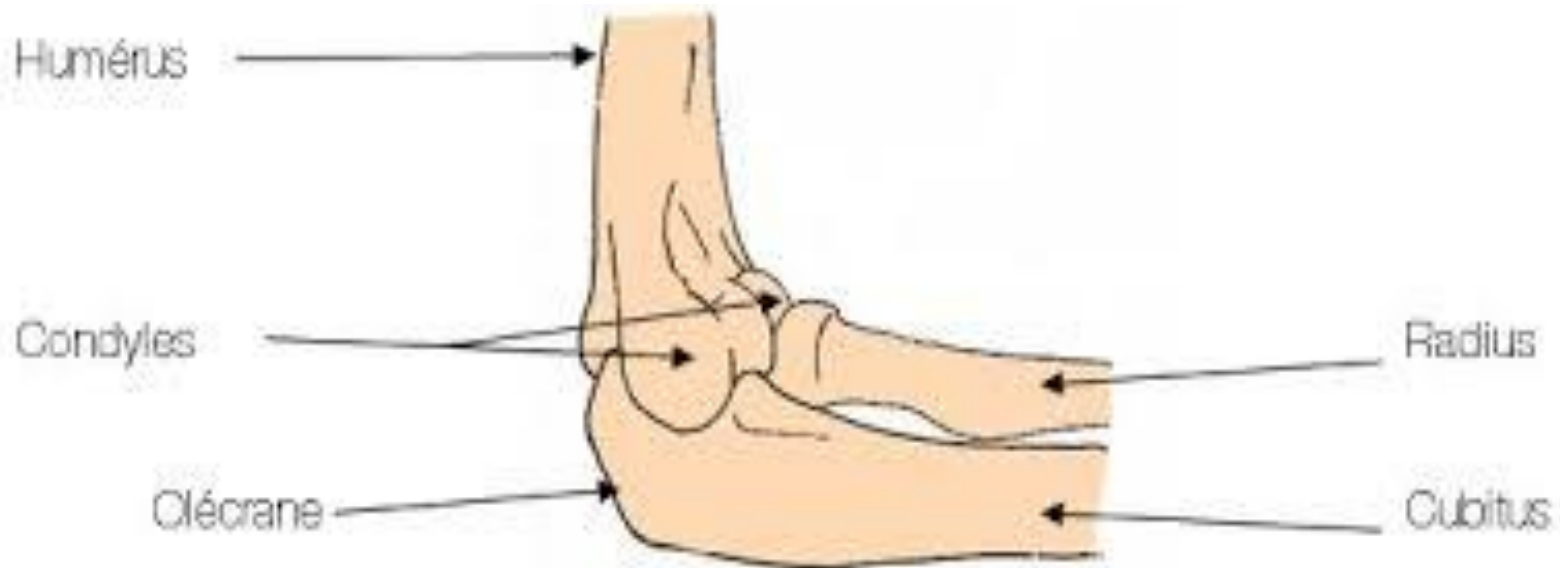
Bursite du coude

La **bursite du coude** est une affection qui survient lorsque la **bourse**, un sac rempli de liquide qui amortit l'articulation, s'enflamme.

Les symptômes: **une douleur, un gonflement et une sensibilité dans la zone touchée, ainsi qu'une limitation de l'amplitude des mouvements.** Elle peut être causée par une surutilisation, un traumatisme ou une infection. Elle est plus fréquente chez les personnes qui effectuent des activités répétitives mettant l'articulation du coude à rude épreuve.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Fracture du coude



LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Fracture du coude

L'articulation du coude relie **l'avant-bras au bras**. Il constitue ainsi le point de jonction entre les extrémités proximales du cubitus et du radius (les os de l'avant-bras), avec l'extrémité distale de l'humérus (l'os du bras). La pointe du coude est constituée par **l'olécrane**, une saillie osseuse formée par l'extrémité proximale du cubitus.

Les fractures du coude peuvent **impliquer l'olécrane (fracture de l'olécrane), le radius (fracture de la tête du radius) ou l'humérus (fracture de l'humérus distal)**.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Fracture du coude

Il y a 3 types de fractures du coude :

- **Type I** : les fragments osseux restent unis ;
- **Type II** : une grande portion d'os est touchée, présentant souvent un déplacement ;
- **Type III** : de multiples fragments d'os sont touchés et l'articulation et les ligaments présentent des dommages significatifs.

Les fractures de types I et II ne nécessitent généralement pas de chirurgie, un traitement orthopédique pourra est suffisant.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Fracture du coude

Cependant, la fracture du coude de type III nécessitera forcément un traitement chirurgical.

Le protocole classique est l'immobilisation du coude pendant une durée d'au minimum un mois et demi, suivie d'une rééducation chez un physiothérapeute. Cette rééducation est importante pour éviter la raideur du coude.

Le temps de guérison pour la fracture du coude varie entre 6 mois à 1 an, selon le degré de gravité de la fracture.

Toute reprise d'activité sportive doit se faire progressivement.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Instabilités du coude: Entorse et luxation du coude

L'entorse du coude correspond à une atteinte **d'un ou plusieurs ligaments** responsables de la stabilité du coude: le ligament externe ou le ligament interne .

En cas de gravité, il peut s'agir:

d'une distension (étirement) des ligaments, ou alors d'une rupture (déchirure) partielle ou complète.

La luxation du coude désigne une entorse (déchirure des ligaments) associée à un déboitement de l'articulation.

LES PRINCIPALES AFFECTIONS DU COUDE

Instabilités du coude: Entorse et luxation du coude

Enfin, les luxations du coude peuvent également être associées à des fractures.

Symptômes: L'entorse du coude présente des douleurs et des gonflements.

La luxation présente un coude douloureux et déformé, qui peut difficilement bouger. On peut également se plaindre de craquements et d'instabilité.

TRAITEMENT DES DOULEURS DU COUDE

Soulagement des douleurs du coude

Si vous remarquez l'apparition de douleurs au coude, lorsque vous effectuez certains mouvements spécifiques ou même au repos, **le premier réflexe à avoir est de limiter autant que possible tous efforts ou mouvements qui reproduisent de la douleur.**

Si vos douleurs sont liées à **votre activité professionnelle**, prenez régulièrement des pauses au cours de la journée, et **étirez-vous lorsque les douleurs surviennent.**



TRAITEMENT DES DOULEURS DU COUDE

Soulagement des douleurs du coude

Si ces mesures ne sont pas suffisantes pour contrôler la douleur, il faut consulter un professionnel de la sante.

Il pourrait vous recommander un **repos partiel**, qui correspond au **maintien de la mobilité de l'articulation selon votre tolérance**. Ceci permettra de lancer le processus de guérison, et de l'optimiser.

TRAITEMENT DES DOULEURS DU COUDE

Soulagement des douleurs du coude

L'application de chaleur ou de froid peut également se faire, pour soulager les douleurs. Elle doit se faire par petites périodes. Afin de ne pas brûler ou irriter la peau, veuillez cependant à toujours bien entourer l'un comme l'autre d'une serviette.

Si le **repos partiel** fonctionne et que vos douleurs diminuent, vous pouvez **graduellement** reprendre vos activités. Si les symptômes persistent après plusieurs semaines, il est recommandé de prendre rendez-vous chez un **professionnel de la santé**.

TRAITEMENT DES DOULEURS DU COUDE

Si vous avez des douleurs au coude ou des symptômes associés tels qu'une baisse de mobilité ou de force, prenez rendez-vous avec votre médecin de famille afin de recevoir l'aide nécessaire.

Il pourra vous référer au besoin à un physiothérapeute pour contrôler et diminuer la douleur, en évitant que la blessure s'aggrave, puis dans un second temps pour rééduquer le mouvement et renforcer les muscles affaiblis.

PREVENTION

Les **traumatismes du coude** sont occasionnés par des **chocs ou des chutes**. Pour les prévenir, il convient d'éviter les situations potentiellement dangereuses, et de porter des protections adaptées lors d'une **pratique sportive intensive**. **Les enfants** ainsi que les **personnes souffrant d'ostéoporose** sont également à surveiller, leurs os étant plus fragiles que la moyenne.

PREVENTION

Par ailleurs, **une alimentation adaptée** dès le plus jeune âge favorisera des os solides, en apportant suffisamment de **vitamine D, de calcium et de protéines.**

L'arrêt du tabac, la modération de la consommation d'alcool, ainsi que le maintien d'un poids correct sont également indiqués pour une **bonne santé osseuse.**



PREVENTION

1. Exercices de rotation du poignet avec ou sans poids pour soigner le tennis elbow



PREVENTION

Cet exercice très fréquemment conseillé après une intervention pour **une tendinite du coude** est relativement simple à réaliser:

Pliez le coude douloureux dans un angle droit

Étirez la main et placez la paume vers le haut

Tournez votre poignet doucement jusqu'à ce que la paume soit parallèle au sol

Maintenir la position 5 secondes

Répétez 9 fois

Faites cet exercice de 10 répétitions au minimum deux fois.

PREVENTION

2. Renforcement des extenseurs du poignet



PREVENTION

2. Renforcement des extenseurs du poignet

Étirez le bras parallèle au sol et ayez une surface ou de l'aide pour soutenir votre bras douloureux.

À l'aide d'un poids léger, contrôlez la descente du poids et le fléchissement du poignet. Utilisez votre main libre pour aider à remonter le poids à sa position de départ.

Faire au minimum 2 sets de 10 répétitions.

PREVENTION

3. Exercices de renforcement pour les articulations du coude

Exercice avec balle:



PREVENTION

3. Exercices de renforcement pour les articulations du coude

Exercice avec balle:

Installez-vous confortablement

Choisissez une balle ayant une bonne résistance, mais pas trop. Il est mieux d'utiliser un ballon souple qu'un ballon de volley-ball ou basketball.

Avec vos deux mains positionnées de chaque côté, presser le ballon aussi fort que vous le pouvez.

Maintenez la position pendant cinq secondes.

Répétez l'exercice au minimum 10 à 20 fois.

PREVENTION

4 Exercice de saisie ou exercice des marionnettes:

À l'aide d'une **balle antistress**, refermez votre main et maintenez la position de poing fermé durant 10 secondes. Relâchez tranquillement, puis ramenez vos doigts vers le centre de la paume pour fermer le poing à nouveau.

Répétez de 10 à 20 fois.

Après vos exercices de rééducation du coude
Pensez également à appliquer du froid avec un sac de glace sur la partie douloureuse après chaque séance. L'application de glace permet de réduire l'inflammation.



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca