

Epicondylite

La maladie :

- Souvent appelée tennis-elbow, cette maladie régionale du coude n'est pas réservée au seul sportif. Elle est la conséquence d'une hyper-sollicitation du coude, occasionnelle ou chronique

Le traitement :

- **Le traitement** comprend, dès le départ, **l'arrêt des activités**, occasionnelles ou permanentes, sollicitant contre résistance l'extension du poignet et un **traitement contre la douleur** associant, anti-inflammatoires et anti-douleurs.
- Les infiltrations ne doivent pas être répétées, la rééducation est spécifique et adaptée, le port de bracelet ou coudière est parfois bénéfique.

La chirurgie :

- **Lorsque la chirurgie est envisagée, la décision revient au futur opéré.** Pour apprécier la récupération finale, il faut compter un délai de 6 à 9 mois et, en général, l'arrêt de travail est de 3 mois, plus ou moins 1 mois, après l'intervention
- L'intervention dont vous avez bénéficié consiste à **désinsérer les tendons** de l'os.
- Une immobilisation du coude par attelle est, dans certains cas, nécessaire pendant 3 à 4 semaines puis la rééducation est débutée d'abord doucement puis en travaillant la musculature sans résistance
- Des douleurs persistent souvent pendant de nombreux mois ; en général, elles sont moins intenses qu'avant l'intervention.

Consignes post-opératoires

Rdv post opératoire	1er RdV à 3 semaines
Cicatrice	Pansement 1/2j par IDE à conserver propre et sec
Immobilisation	3 à 4 semaines
Arrêt de travail	3 mois