

## I. EXERCICES POUR UNE ÉPICONDYLITE EXTERNE (OU ÉPICONDYLITE DU JOUEUR DE TENNIS)

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Il est possible qu'ils occasionnent une certaine douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après l'exercice.

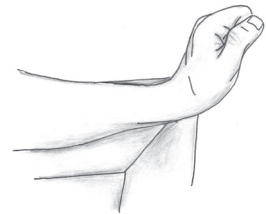
Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre coude un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : Renforcement

- Appuyez l'avant-bras sur une table, en laissant votre main dépasser hors de la table, paume vers le bas.
- Prenez une petite charge dans votre main (par exemple une petite boîte de conserve).
- Relevez la main vers le haut, tenez la position 3 à 5 secondes puis redescendez **lentement**, jusqu'à ce que le poignet soit plié vers le bas.

**Répétez 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

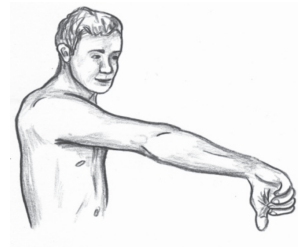


### Exercice 2 : Étirements

- Allongez le bras devant vous pour que le coude soit complètement déplié, tout au long du mouvement.
- Pliez la main vers le bas tout en fermant le poing.
- Tournez le pouce vers le sol.
- Vous ressentirez un étirement sur le côté de votre coude.
- Si vous ne ressentez pas d'étirement, aidez-vous de l'autre main pour accentuer la fermeture du poing.

**Attention :** Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le coude, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.

**Maintenez la position 30 à 60 secondes, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



## II. EXERCICES POUR UNE ÉPICONDYLITE INTERNE (OU ÉPICONDYLITE DU GOLFEUR)

Faites les exercices suivants au moins 2 fois par jour, tous les jours.

Il est possible qu'ils occasionnent une certaine douleur, mais celle-ci ne devrait jamais persister au-delà de 30 à 60 minutes après l'exercice.

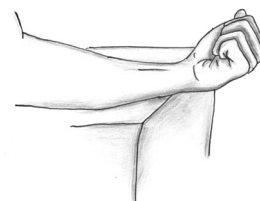
Afin d'atténuer la douleur et l'inflammation, vous pouvez appliquer sur votre coude un sac de glace enveloppé d'une serviette humide et le laisser en place de 10 minutes, au moins 2 fois par jour.

Cessez les exercices et consultez votre professionnel de la santé si vous ne constatez aucune amélioration ou une aggravation de vos symptômes après 2 semaines.

### Exercice 1 : Renforcement

- Appuyez l'avant-bras sur une table, en laissant votre main dépasser hors de la table, paume vers le haut.
- Prenez une petite charge dans votre main (par exemple une petite boîte de conserve).
- Relevez la main vers le haut, tenez la position de 3 à 5 secondes, puis redescendez **lentement** jusqu'à ce que votre poignet soit complètement étendu.

**Répétez 10 à 15 fois, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**



### Exercice 2 : Étirement

- Allongez le bras pour que le coude soit complètement déplié tout au long du mouvement.
- Ouvrez la main et les doigts en redressant le poignet vers le haut.
- Tournez la main vers l'extérieur.
- Vous ressentirez un étirement sur le côté intérieur de votre coude.
- Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le coude, uniquement une tension ou un étirement. Si une douleur apparaît, relâchez légèrement la position.
- Si vous ne ressentez pas d'étirement, aidez-vous de l'autre main pour accentuer l'ouverture de la main.

**Maintenez la position 30 à 60 secondes, prenez un repos d'une ou deux minutes, puis répétez la séquence une deuxième fois.**

