



Affections des tendons (tendinopathies) du coude

🕒 paru le 05/10/2021 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 05/10/2021 • dernière vérification de mise à jour le 20/08/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les tendons du coude

Au niveau coude, il existe 6 tendons :

- 2 tendons sur le côté externe : ils permettent d'étendre le poignet, ce sont les tendons extenseurs ;
- 4 tendons sur le côté interne : ils permettent de plier le poignet, ce sont les tendons fléchisseurs.

Tendinite ou tendinopathie ?

Une tendinopathie est une affection du tendon.

Avant, on parlait de tendinite. Ajouter 'ite' à la fin d'un mot signifie qu'il y a une inflammation. Une tendinite est donc une inflammation du tendon. Mais lorsqu'on regarde les tendons douloureux du coude au microscope, le plus souvent, il n'y a pas d'inflammation, donc, pas de tendinite. On voit plutôt une modification, une dégénérescence du tendon. Maintenant, on parle donc de tendinopathie.

Une tendinopathie est une affection dégénérative du tendon, avec d'éventuelles poussées inflammatoires.

Les tendinopathies du coude

- Lorsque les tendons extenseurs sont douloureux, donc du côté externe (latéral) du coude, on parle d'épicondylite latérale, de coude du joueur de tennis, de « tennis elbow » ou encore d'épicondylalgie (algie signifie douleur).
- Lorsque les tendons fléchisseurs sont douloureux, donc du côté interne (médial) du coude, on parle d'épicondylite médiale ou de coude du joueur de golf.

Ces deux affections sont causées par un surmenage, lié au sport ou au travail. C'est surtout lorsqu'on répète souvent les mêmes actions pendant une longue période et lorsqu'on utilise des outils vibrants (perceuse, ponceuse, meuleuse, ...) qu'une tendinopathie se développe.

Les tendinopathies du coude sont-elles fréquentes ? Qui souffre de tendinopathie du coude ?

Chaque année, on pose le diagnostic

- d'épicondylite latérale chez 1 adulte sur 100 ;
- d'épicondylite médiale chez 3 adultes sur 1000.

Sur 100 personnes souffrant d'une épicondylite latérale, 5 personnes jouent vraiment au tennis ! L'épicondylite latérale touche autant les hommes que les femmes.

Comment reconnaître une tendinopathie du coude ?

Une tendinopathie du coude cause de la douleur. La douleur apparaît surtout quand vous faites un mouvement de torsion comme tordre un torchon par exemple. La douleur peut être forte. La douleur peut parfois être si forte que vous ne parvenez plus à soulever des objets, même légers, ou que vous les laissez tomber.

Épicondylite latérale

Si vous avez une épicondylite latérale, vous avez mal du côté externe (latéral) du coude. Vous avez surtout mal lorsque vous faites un mouvement de torsion, comme tordre un torchon par exemple. La douleur apparaît aussi lorsque, bras tendu et paume de la main tournée vers le haut, vous pliez le poignet contre une résistance vers le haut, lorsque vous soulevez un sac par exemple.

Épicondylite médiale

Si vous avez une épicondylite médiale, vous avez mal du côté interne (médial) du coude. La douleur apparaît lorsque, bras tendu, vous bougez le poignet contre une résistance vers le bas. La douleur n'irradie habituellement pas.

Comment votre médecin pose-t-il le diagnostic de tendinopathie du coude ?

Votre médecin peut poser le diagnostic de tendinopathie du coude en vous examinant :

- votre médecin vous demandera de bouger votre poignet vers le haut et vers le bas contre une résistance ;
- votre médecin recherchera des points douloureux spécifiques à l'intérieur et à l'extérieur du coude.

Les examens complémentaires ne sont généralement pas nécessaires. Une [échographie](#) peut être utile en cas de doute ou si votre médecin pense à une déchirure simultanée.

Que pouvez-vous faire ?

En général, les tendons du coude surmenés guérissent spontanément dans les 12 à 18 mois, sans traitement.

Les conseils suivants sont importants :

- Essayez de reconnaître et d'éviter le mouvement qui déclenche la douleur. Cela aide à faire disparaître spontanément vos symptômes.
- Évitez de soulever et de prendre des objets, surtout dans la phase la plus aiguë. Cela permet de diminuer la douleur.

Parfois, changer votre façon de travailler ou votre technique sportive peut déjà apporter une solution

Que peut faire votre médecin ?

Conseils, exercices et soulagement de la douleur

Votre médecin vous expliquera les mouvements qu'il vaut mieux éviter. Il peut vous apprendre quelques exercices simples. Il peut aussi vous orienter vers un kinésithérapeute pour plus de conseils, un suivi et des exercices si les plaintes persistent (*voir ci-dessous*).

En cas de forte douleur en phase aiguë, votre médecin peut vous proposer des antidouleurs :

- une crème anti-inflammatoire, à n'utiliser que temporairement;
- un antidouleur sous forme de pilule tel que :
 - le paracétamol ;
 - un anti-inflammatoire, comme l'ibuprofène ou le naproxène, [à n'utiliser que temporairement](#).

Les médicaments diminuent peu la douleur. Les anti-inflammatoires peuvent avoir des effets secondaires. Demandez toujours conseil à votre médecin.

Autres traitements

Si les conseils, les exercices et les antidouleurs ne suffisent pas, votre médecin discutera avec vous des autres possibilités de traitement :

- une [injection de cortisone](#) : cela peut rapidement soulager les symptômes mais causer des effets négatifs à long terme ;
- des bandes à appliquer sur le coude (strapping, strap, taping ou tape), une orthèse ou des attelles : cela peut temporairement soulager la douleur ;
- une thérapie par ondes de choc ('shock wave therapy') : cela diminue peu la douleur et a peu d'effet sur le rétablissement en cas de tendinopathie persistante ;
- une opération : elle n'entraîne pas forcément une amélioration et les symptômes peuvent parfois persister ou s'aggraver après l'opération.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

En général, les symptômes disparaissent tout seuls si vous arrivez à éviter les mouvements douloureux. Parfois, le problème persiste, revient ou nécessite de la kinésithérapie complémentaire.

Votre kinésithérapeute peut vous aider dans ce domaine :

- en vous donnant des informations sur
 - votre affection : son développement et les facteurs de risque ;
 - les mouvements ou les postures que vous devez essayer d'éviter.
- en vous offrant un accompagnement et en suivant le traitement de près ;
- en commençant une thérapie par l'exercice à votre mesure. Il vous apprendra des exercices pour :
 - étirer les muscles et les tendons ;
 - rééduquer les muscles et les tendons ;
 - prévenir le risque de rechute.
- en appliquant temporairement des bandes sur votre coude (strapping, strap, taping ou tape) si cela soulage votre douleur ;
- en vous donnant des conseils ergonomiques, par exemple, comment tenir la souris de l'ordinateur ou comment mieux porter quelque chose ;
- en vous donnant des conseils pour le sport.

Des techniques passives comme les ultrasons ou des massages sont parfois utilisées en plus des exercices. Leur efficacité n'est cependant pas démontrée.

En savoir plus ?

- [Anti-inflammatoires non-stéroïdiens à usage local – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Paracétamol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Ibuprofène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Naproxène – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Épicondylite latérale et médiale du coude' \(2000\), mis à jour le 16.05.2017 et adapté au contexte belge le 29.01.2020 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. *T116846, Lateral Elbow Tendinopathy*, [updated 2018 Nov 30, cited 20.08.2021]. Available from <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T116846>. Registration and login required.
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. *T114235, Medial Elbow Tendinopathy*, [updated 2018 Nov 30, cited 20.08.2021]. Available from <https://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T114235>. Registration and login required.