



Kinevir.com

Rééducation du coude :  
L'épicondylite



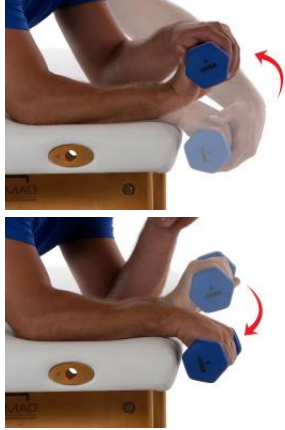


**Notes :**

Pour éviter une première séance trop douloureuse, débutez en faisant 3 séries de 10 répétitions plutôt que 5. Puis augmentez la séance d'après.

Ensuite, vous pourrez augmenter les charges de 0,5 kg par semaine selon votre douleur.

## 1 Extension excentrique poignet



**Séries: 5 Réps: 10 Poids: Selon votre douleur Durée: 5 sec**

Tenez un poids dans la main et appuyez l'avant-bras sur une table afin d'avoir le poignet dans le vide, paume vers le bas. En vous aidant de la main opposée, relevez le poids et la main aussi haut que possible tout en gardant l'avant-bras sur la table. Relâchez la main et descendez lentement le poids complètement. Le but de l'exercice est de renforcer seulement la portion descendante du mouvement. Répétez.

## 2 Étirement extenseurs poignet

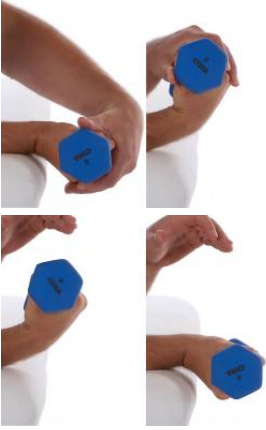


**Réps: entre chaque serie du même muscle Durée: 30 sec**

Étendez un bras devant avec le coude tendu. Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas. Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.



### 3 Flexion excentrique poignet



**Séries: 5 Réps: 10 Poids: Selon votre douleur Durée: 5 sec**

Assoyez-vous avec l'avant-bras supporté sur une table et le poignet pendant au bord de la table.

Avec la paume tournée vers le haut, tenez un poids dans la main. En vous aidant de la main opposée, levez le poids et la main aussi haut que possible tout en gardant l'avant-bras sur la table. Relâchez la main et descendez lentement le poids aussi bas que possible.

Revenez et répétez.

### 4 Étirement des fléchisseurs du poignet



**Réps: entre chaque serie du même muscle Durée: 30 sec**

Avec le coude tendu, faites l'extension du et agrippez les doigts avec votre main libre.

Tirez les doigts et le poignet en extension, en gardant le poignet droit.

Maintenez pour la durée recommandée.



### 5 Déviation radiale



**Séries: 5 Réps: 10 Poids: Selon votre douleur Durée: 5 sec**

Supportez votre avant-bras sur une table ou un genou en tenant un poids, le pouce levé.

Soulevez le poids sans bouger l'avant-bras.

Revenez à la position de départ.



## 6 Pronation/supination, poids



**Séries: 5 Réps: 10 Poids: Selon votre douleur Durée: 5 sec**

Tenez un poids dans votre main et en faisant une rotation de l'avant-bras, passez d'une prise supination (paume vers le haut) à une prise pronation (paume vers le bas).



# Assurez votre guérison en vous faisant encadrer par des professionnels de santé

**En prenant rendez vous avec Kinevir.com vous avez accès à:**

- Un programme personnalisé : votre programme de rééducation sera adapté à vos besoins et vos capacités, afin d'obtenir des résultats plus rapidement et plus efficacement sans subir trop de douleurs et risquer de mal faire vos exercices.
- Un accompagnement professionnel : ce sont de vrais kinés qui vous encadrent, vous pourrez bénéficier de tous les conseils que l'on donne au sein du cabinet.
- Un support vidéo pour vos exercices : votre programme sera visionnable pour une facilité de compréhension de vos mouvements inégalée et être sûr de ne pas faire n'importe quoi.

Prenez rendez vous

Sur notre site dans l'onglet "nous contacter" pour un premier rendez-vous.

Ou via nos coordonnées.

À très bientôt



Virgile Pieterwas

Fondateur de Kinevir et kinésithérapeute

Tel: 06.51.34.48.18

Mail: [Virgile.pieterwas@kinevir.com](mailto:Virgile.pieterwas@kinevir.com)

 Kinevir.com