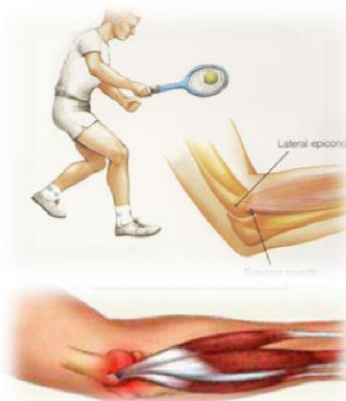


# Epicondylopathie latérale (tennis elbow)

## Le montage ainsi que son but:

• Lors d'une douleur de la face externe du coude due à la souffrance des muscles épicondyliens (essentiellement le court extenseur radial du carpe: CERC). Il faut diminuer l'activité du CERC et diminuer les vibrations transmises au coude.



## Les techniques utilisées:

1. Technique musculaire afin de relâcher les épicondyliens
2. Technique de correction afin d'éviter l'effet « capodastre »



## Les indications les plus fréquentes:

• douleur du coude chez le tennisman



## L'anatomie qu'il faut maîtriser:

connaître les origines et terminaisons des muscles épicondyliens.

Court extenseur radial du carpe  
(2ème radial)





**But:**

Diminuer l'activité du court extenseur radial du carpe.

**Technique musculaire:**

On mesure la longueur du muscle dans sa position de « repos » (longueur moyenne du muscle).



**Technique musculaire:**

La bande est découpée en V (voir différentes découpes). L'attache de la bande est posée sur la terminaison du muscle. Le sujet met en tension son muscle en réalisant une flexion maximale du poignet et une extension du coude.



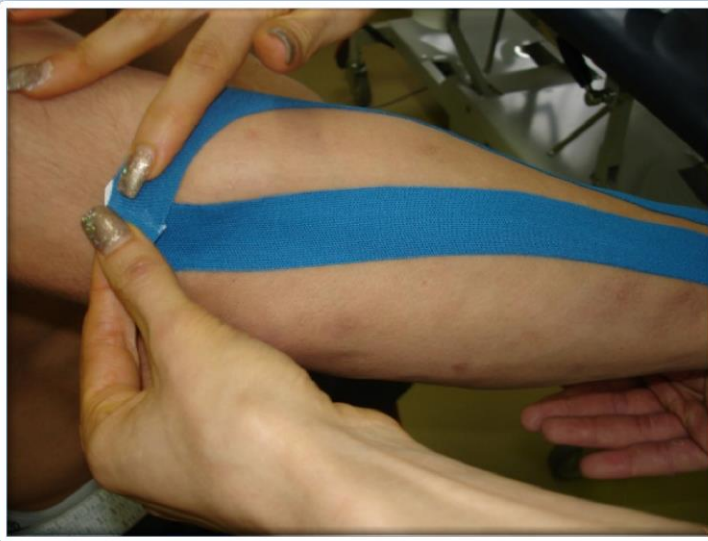
**Technique musculaire**

Le thérapeute suit le trajet du muscle jusqu'à son origine qui est située sur l'épicondyle latérale, en tendant la bande de manière adéquate.



**Technique musculaire:**

Même procédure , en passant autour de la loge où se trouvent les épicondyliens.



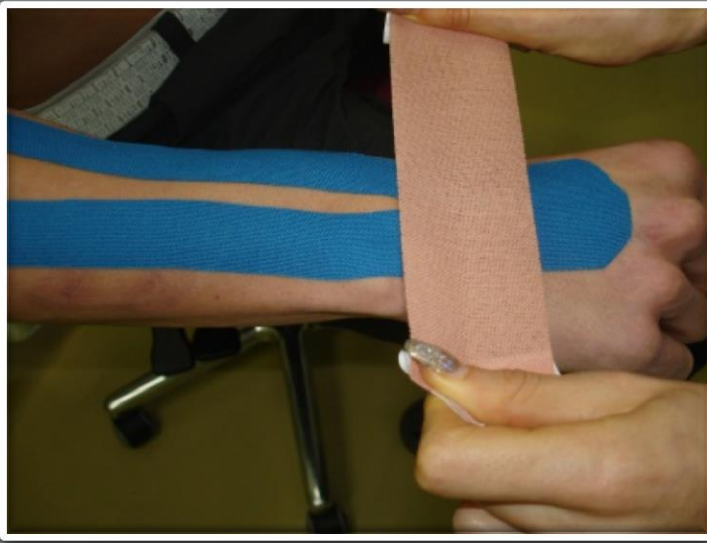
Les bandes sont collées sur l'épicondyle latérale toujours sans tension aux extrémités.



**Montage résumé:**

Diminuer l'activité du court extenseur radial du carpe en partant donc de la terminaison vers l'origine du muscle en utilisant la technique de découpe en V.





Comme pour une guitare, il est possible de varier les vibrations des tendons musculaires sur l'épicondyle en utilisant une bande de correction sur le poignet (c'est ce qu'on appelle l'effet capodastre).



La bande de correction est placée avec une tension de 50 à 70% sur un poignet en extension.



L'attache se fait sur la partie antérieure du poignet, sans aucune tension car cela pourrait avoir des effets circulatoires néfastes.