



**FOCUS
PATHOLOGIE**
Tendinite du coude
et traitement
chiropratique



**LES BONNES IDÉES
DE L' AFC**
Douleur au coude :
nos exercices



L' INFO DES CHIROS
Coopération franco-
canadienne : pour une
recherche ambitieuse



L' ACTU SANTÉ
Alzheimer :
le mouvement
comme traitement ?

TENDINITE DU COUDE ET TRAITEMENT CHIROPRACTIQUE

TENDINITE DU COUDE, *TENNIS ELBOW* OU ÉPICONDYLITE LATÉRALE. TROIS NOMS POUR UNE SEULE DOULEUR RESSENTIE À L'EXTÉRIEUR DU COUDE. CETTE TENDINITE, QUI AFFECTE CHAQUE ANNÉE 1 À 3 % DES FRANÇAIS, COMPTE PARMIS LES TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES LES PLUS COURANTS. LA CHIROPRACTIQUE Y APPORTE UNE RÉPONSE SCIENTIFIQUEMENT ÉVALUÉE.



Quels sont les symptômes de la tendinite du coude ?

La tendinite du coude provoque douleur et sensibilité autour de cette articulation. La douleur peut également être ressentie dans l'avant-bras. Le niveau de douleur est variable : de l'inconfort ressenti pendant l'effort à la douleur aiguë y compris au repos. Dans tous les cas, la douleur augmente en cas de mouvement du coude mais également du poignet. Les gestes suivants en particulier sont douloureux : lever ou plier le bras ; écrire ou agripper un objet ; effectuer une rotation de l'avant-bras (comme pour fermer une porte à clé) ; étendre complètement le bras.

Quelles sont les causes du tennis elbow ?

Le *tennis elbow* est, dans la plupart des cas, une blessure de surutilisation. Elle survient après une sollicitation importante et/ou répétée de l'avant-bras. Quand les muscles et tendons sont

particulièrement mobilisés, de petites déchirures se développent à proximité de l'épicondyle, petite saillie osseuse située à l'extérieur du coude. Comme son nom ne l'indique pas, le *tennis elbow* peut être provoqué par une variété d'activités professionnelles et de loisirs induisant une rotation de l'avant-bras ou sollicitant les muscles de celui-ci. C'est notamment le cas des sports de raquette, des sports de lancer, du jardinage, du bricolage.

Comment prévenir la tendinite du coude ?

Il est souvent difficile de prévenir la tendinite du coude lorsque l'on pratique ces activités de loisirs ou un métier induisant une surutilisation de l'avant-bras. Néanmoins différentes mesures peuvent être prises pour éviter la récurrence. En dehors des épisodes douloureux, augmenter la force des muscles des avant-bras peut aider*. S'échauffer et s'étirer convenablement les muscles du bras* avant tout effort limite le risque de blessure. Adapter son matériel à cette pathologie doit également être envisagé : utiliser des outils ou une raquette plus légers, avec un grip plus large, limite la tension au niveau des tendons. Dans le cadre de sa prise en charge, le chiropracteur saura conseiller son patient en ce sens.

*Lire la rubrique Les bonnes idées de l'AFC.



TRAITER LA TENDINITE DU COUDE GRÂCE À LA CHIROPRACTIQUE. :

Selon cette étude* de 2013, la mobilisation des tissus mous, pratiquée par les chiropracteurs, soulage la tendinite du coude à court terme, avec ou sans exercice de réhabilitation.

* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23697915>

DOULEUR AU COUDE : NOS EXERCICES

POUR PRÉVENIR LA TENDINITE DU COUDE, AUGMENTER LA FORCE DES MUSCLES DES AVANT-BRAS PEUT AIDER. S'ÉCHAUFFER ET S'ÉTIRER CONVENABLEMENT LES MUSCLES DU BRAS AVANT TOUT EFFORT LIMITE PAR AILLEURS LE RISQUE DE BLESSURE. CES EXERCICES, PRÉVENTIFS, SONT À RÉALISER EN DEHORS DES ÉPISODES DOULOUREUX.

1- Renforcer ses doigts

Rapprochez tous vos doigts de votre pouce de sorte à ce qu'ils le touchent tous. Placez un élastique autour de vos cinq doigts. Ecartez doucement l'ensemble des doigts, et refermez. Répétez vingt-cinq fois. Réalisez cet exercice jusqu'à trois fois par jour. Si vous trouvez-cela trop facile, ajoutez un élastique.

sur votre cuisse tout le long de cet exercice lors duquel votre poignet se plie dans un sens puis dans l'autre. Répétez dix fois.

2- Étirer les muscles fléchisseurs du poignet

Maintenez le bras tendu devant vous, paume de la main tournée vers le haut. Utilisez l'autre main pour appuyer sur les doigts de la main du bras douloureux. Pliez ce faisant votre poignet vers l'arrière, jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement à l'intérieur de votre avant-bras. Maintenez la position quinze secondes. Répétez trois à cinq fois de suite, jusqu'à trois fois par jour.

3- Étirer les muscles extenseurs du poignet

Maintenez le bras tendu devant vous, paume de la main tournée vers le bas, le poignet souple. Utilisez l'autre main pour appuyer sur le dos de la main du bras douloureux. Pliez ce faisant votre poignet vers l'avant, jusqu'à ce que vous sentiez l'étirement à l'extérieur de votre avant-bras. Maintenez la position quinze secondes. Répétez trois à cinq fois de suite, jusqu'à trois fois par jour.

4- Renforcer les muscles fléchisseurs et extenseurs du poignet

Prenez un haltère de 500 grammes ou à défaut une boîte de conserve et asseyez-vous. Appuyez votre avant-bras sur votre cuisse de sorte à ce que votre poignet et votre main ne repose pas dessus. Tenez l'haltère dans la main, paume vers le haut. Soulevez doucement la main puis abaissez-la tout aussi lentement. Votre avant-bras reste posé



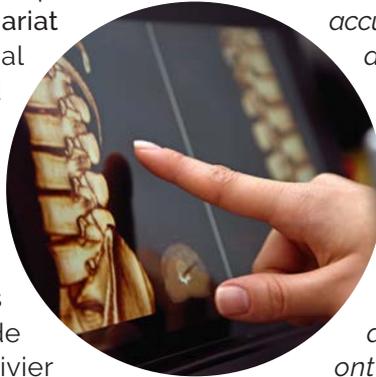
Plus de conseils sur notre page Facebook : www.facebook.com/Chiropraxie/



Si vous êtes sujet à la tendinite du coude, au-delà des exercices, votre chiropracteur vous prodiguera des conseils posturaux et d'hygiène de vie de nature à prévenir la réapparition des épisodes douloureux.

COOPÉRATION FRANCO-CANADIENNE : POUR UNE RECHERCHE AMBITIEUSE

L'IFEC (Institut Franco-Européen de Chiropraxie) annonce la conclusion d'un partenariat avec le CMCC (Canadian Memorial Chiropractic College). Cet accord porte sur la coopération en termes de recherche ; sur la publication conjointe d'articles scientifiques ; sur la candidature conjointe à des appels à projets de recherche mais également sur des échanges d'étudiants et sur la mutualisation de contenus d'enseignement. Pour Olivier Lanlo, directeur général de l'IFEC : " *Le CMCC est un modèle pour la majorité des collèges chiropratiques*



à travers le monde. Le corps enseignant de l'IFEC accueille donc avec enthousiasme ces projets de coopération avec leurs collègues canadiens du CMCC. Ce partenariat marque un pas de plus dans la diversification de la collaboration entre les deux institutions. Le partage de bonnes pratiques de soin et d'éducation du patient, notamment, est indispensable à l'amélioration continue de la qualité de service. Les deux écoles ont en commun un engagement ferme au bénéfice de la recherche et d'une approche scientifiquement évaluée de la chiropraxie."



Seul établissement d'enseignement de la chiropraxie en France, établi sur deux sites à Ivry-sur-Seine et Toulouse, l'IFEC est reconnu par les ministères de la Santé et de l'Enseignement supérieur et de la recherche.

ALZHEIMER : LE MOUVEMENT COMME TRAITEMENT ?



À l'instar du mal de dos, le gimmick " le bon traitement, c'est le mouvement " serait en passe de s'appliquer également à la maladie d'Alzheimer. C'est ce que semble corroborer une étude* menée par des chercheurs de la *Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons*, récemment publiée

dans la revue *Nature Medicine*. Selon celle-ci, une hormone, l'irisine, libérée pendant l'exercice pourrait protéger le cerveau contre la maladie d'Alzheimer. Cela expliquerait en outre les effets connus du sport sur les performances mentales. L'irisine est une hormone générée par les tissus musculaires et véhiculée par le sang dans le corps humain, dont il est établi par les auteurs que les malades d'Alzheimer en présentent un taux plus bas. Pour mieux comprendre le rôle de cette hormone sur le cerveau, les chercheurs ont procédé à des tests sur des souris qui leur ont permis d'établir l'effet protecteur de l'irisine sur les synapses et sur la mémoire. Pour les scientifiques, ces résultats invitent à poursuivre les recherches sur l'irisine comme traitement préventif ou curatif de la démence. ■

* <https://www.nature.com/articles/s41591-018-0275-4>



Au-delà des perspectives pharmaceutiques prometteuses de cette découverte ces résultats invitent à encourager avec toujours plus d'arguments la population à pratiquer une activité sportive régulière.

Nos partenaires



CHIROWORLD

