**Épicondylite du coude**

L’épicondylite se caractérise par une douleur au coude, souvent en rapport avec des activités manuelles intenses ou répétées. Découvrez en détails de quoi il s’agit, quels sont les causes et symptômes de l’épicondylite du coude, comment prévenir cette pathologie, et comment la diagnostiquer.

**Epicondylite du coude : définition**

Par définition, l’épicondylite désigne une pathologie tendineuse au niveau du coude. Elle fait partie des troubles musculo-squelettiques du membre supérieur, et provoque des douleurs au coude chez les personnes atteintes.

Comme son nom l’indique, l’épicondylite concerne spécifiquement les tendons reliés à l’épicondyle, petit os situé sur la face externe du coude, juste au-dessus de l’articulation. Les tendons du coude sont des fibres inélastiques qui ont pour rôle de fixer les muscles dits épicondyliens sur l’os. Les muscles épicondyliens, situés dans l’avant-bras, sont ceux qui nous permettent de tendre les doigts, le poignet, et de faire tourner l’avant-bras. Lorsque ces tendons sont atteints, on parle donc d’épicondylite au coude.


Cette tendinopathie du coude se traduit alors par des micro-déchirures ou des petites lésions au niveau des tendons ou de leur attache sur l’os. C’est donc à ce niveau-là que la douleur est localisée, et le meilleur traitement reste alors la mise au repos.

**Epicondylite (ou tennis elbow) : causes et facteurs de risque**

Les épicondylites apparaissent généralement suite à une sur-sollicitation ou à une sollicitation répétée du coude, du bras, du poignet, ou de la main. Les chocs, les gestes saccadés, ou encore les mouvements de rotation et de flexion, sont en effet des facteurs de risque d’épicondylite. Il s’agit d’une pathologie fréquente qui touche entre 1 et 3% des adultes en France. Les sujets les plus atteints sont les 35-60 ans.

Dans la plupart des cas, l’épicondylite du coude est une maladie professionnelle, c’est-à-dire causée par des gestes réalisés au travail. Certains métiers requièrent en effet des tâches manuelles intenses ou répétées qui peuvent affaiblir les tendons du coude. C’est par exemple le cas des ouvriers (avec des mouvements de serrage, vissage, frappe…), ou encore des personnes qui travaillent constamment sur ordinateur. Le travail à froid, les vibrations, et le manque de repos, sont par ailleurs des facteurs aggravants.

Dans des cas moins fréquents (5-10%), l’épicondylite du coude est dû à un effort intensif ou à un faux mouvement effectué lors d’un loisir, par exemple pendant une activité de bricolage ou lors de la pratique d’un sport comme le tennis. C’est d’ailleurs pour cette raison que cette pathologie du coude est également appelée « tennis elbow » (le coude du tennisman).

Enfin, le tabagisme, le diabète, et d’autres maladies, peuvent favoriser la fragilisation des tendons du coude.

**Épicondylite coude : symptômes**

L’épicondylite se traduit chez la personne atteinte par un coude douloureux. Cette douleur au coude peut apparaître soudainement ou progressivement, et est souvent liée à l’exercice d’une activité professionnelle spécifique. En général, elle concerne uniquement le bras dominant. On parle alors d’épicondylite au coude droit ou d’épicondylite au coude gauche.

Le coude est d’abord sensible au toucher. La gêne se transforme ensuite en douleur, qui se propage à la face externe du coude et dans l’avant-bras. Certains gestes sollicitant le coude sont particulièrement douloureux, comme les mouvements de rotation du bras ou la position bras tendu.

Selon le cas, les symptômes peuvent durer plusieurs semaines, mois, voire années (on parle alors de douleurs chroniques). Le temps de guérison de l’épicondylite du coude est en effet d’un an en moyenne. Même si le mouvement du coude est toujours possible, il reste douloureux, ce qui peut constituer une réelle difficulté au quotidien et au travail, d’où l’importance de consulter un médecin spécialiste de l’appareil locomoteur.

**Epicondylite du coude : prévention**

L’épicondylite au coude étant majoritairement provoquée par des tâches manuelles intenses, à répétition, ou par des mouvements saccadés, éviter ce type d’activité et adopter une gestuelle plus fluide sont des moyens de prévention.

Néanmoins, les gestes du bras intensifs et répétitifs sont inévitables dans certains corps de métiers. Dans ce cas, il est important de prendre certaines précautions :

* effectuer un échauffement efficace avant tout effort ;
* toujours garder le coude plié lors de l’effort ;
* prévoir des temps de pause pour récupérer ;
* boire de l’eau ;
* varier les gestes en alternant avec d’autres travaux.

Des dispositions plus générales peuvent également être mises en place dans l’entreprise avec le médecin du travail pour diminuer le risque d’épicondylite du coude chez les salariés. Cela passe par exemple par le réaménagement des postes de travail, la limitation des tâches répétitives, un suivi approfondi, etc.

**Épicondylite coude : diagnostic**

Il est recommandé de prendre rendez-vous chez le médecin traitant si des douleurs au coude sont constatées et persistent déjà depuis plusieurs jours.

Examen clinique

En début de consultation, le médecin fait un point avec le patient sur les symptômes et les activités manuelles qui pourraient avoir causé leur apparition. Lors de l’examen clinique, le médecin constate que le coude du patient est particulièrement sensible voire douloureux au toucher. L’absence de rougeur ou de gonflement élimine la possibilité d’inflammation. Des mouvements de rotation, de fléchissement, et d’extension de l’avant-bras, du poignet, et des doigts, sont effectués, alors que le coude reste tendu et est soumis à une résistance. Si le patient ressent des douleurs lors de ces exercices, l’épicondylite du coude est confirmée.

Examen(s) d’imagerie

Dans certains cas particuliers, des examens d’imagerie complémentaires peuvent être réalisés. C’est notamment le cas lorsque les symptômes d’épicondylite sont survenus brutalement, lorsqu’une rupture des tendons est suspectée par le médecin, ou lorsque la douleur est chronique et ne s’est pas apaisée suite aux soins médicaux. Le patient peut alors se voir prescrire une échographie du coude ou une IRM (imagerie par résonnance magnétique) afin de repérer et d’identifier les lésions des tendons.

**Épicondylite : traitement**

Pour soulager les douleurs engendrées par l’épicondylite au coude, le médecin peut prescrire un traitement médicamenteux au patient. Néanmoins, le « tennis elbow » se soigne avant tout par un traitement naturel, à savoir le repos des tendons. C’est pourquoi le patient reçoit un arrêt de travail, pouvant varier entre 4 et 11 semaines selon le type d’activité professionnelle exercé.

Comment soigner une épicondylite ? Que faire ? Pour en savoir davantage, vous pouvez consulter la page relative au [traitement de cette pathologie](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/).

**Epicondylite traitement chirurgical**

L’épicondylite provoque des douleurs au coude, particulièrement handicapantes pour les mouvements d’extension du bras et du poignet. Découvrez ce qu’est une épicondylite du coude, que faire lorsqu’elle survient, et comment se déroule l’opération chirurgicale pour la traiter.

[Prendre rendez-vous](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/contact/)

* [Définition](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#qu-est-ce-que-l-epicondylites-du-coude)
* [Opération](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#pourquoi-une-operation)
* [Traitement chirurgical de l’épicondylite](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#qu-est-ce-qu-un-traitement-chirurgical-de-l-epicondylite)
* [Post-opératoire](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#reeducation-post-operatoire-reprise-activites)
* [Risques et complications](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#quels-sont-les-risques-les-complications)
* [Résultats](https://www.chirurgie-orthopedique-paris.com/les-chirurgies/chirurgie-du-coude/traitement-des-epicondylites-du-coude/#quels-sont-les-resultats-attendus-de-votre-operation)

**Définition de l’épicondylite du coude**

Le coude correspond à l’articulation entre l’os du bras (humérus) et les os de l’avant-bras (radius et cubitus). L’épicondylite, par définition, désigne une atteinte des tendons au niveau d’un os situé sur le côté du coude et appelé épicondyle. Il s’agit donc d’une tendinopathie. Normalement, les tendons servent à attacher certains muscles de l’avant-bras (appelés muscles épicondyliens) à l’os du coude, pour permettre certains gestes comme l’extension des bras, du poignet, des doigts, ou la rotation de l’avant-bras. Lorsque ces tendons sont lésés, on parle donc d’épicondylite du coude, ou de « tennis elbow », qui correspond en quelque sorte à une tendinite du bras.

L’épicondylite est avant tout une maladie professionnelle. Elle touche en particulier les métiers manuels nécessitant d’effectuer des gestes répétés du coude, bras, poignet, ou de la main, des mouvements saccadés, des mouvements d’extension, ou des efforts intensifs. On peut par exemple citer les activités de serrage intensif, ou l’utilisation répétée d’un marteau. En effet, ces sollicitations violentes ou répétées du coude ou du poignet peuvent provoquer une inflammation des muscles épicondyliens et par conséquent une épicondylite du coude. Certains loisirs et certaines activités sportives comme le tennis peuvent également provoquer des épicondylites.

Cette pathologie des tendons se manifeste par un coude particulièrement douloureux. Parfois, elle est associée à une compression du nerf radial. Dans la suite de ces explications, découvrez pourquoi et comment soigner un tennis elbow.

**Pourquoi opérer l’épicondylite du coude ?**

Les épicondylites sont douloureuses, et en particulier lors des mouvements qui sollicitent le coude : position bras tendu, rotation de l’avant-bras de l’intérieur vers l’extérieur, extension du poignet, etc. Cela peut être handicapant pour certains gestes du quotidien, ou encore au travail. La mise en place d’un traitement est donc justifiée.

Lorsque les symptômes d’épicondylite du coude sont avérés, le patient se voit tout d’abord prescrire des soins médicaux. Le traitement comprend alors la prise d’antalgiques, d’anti-inflammatoires, des infiltrations de corticoïdes dans l’articulation du coude, éventuellement des séances de massage chez un kinésithérapeute, et du repos. Une coudière est également utilisée pour reposer les tendons atteints par l’épicondylite. Dans la majorité des cas, ces traitements médicaux associés à du repos sont suffisants pour soigner un tennis elbow.

Si les symptômes de l’épicondylite, notamment les douleurs, persistent suite à ce traitement médical, le dernier recours reste alors l’opération chirurgicale. L’intervention vise à soulager la douleur de manière à ce que le patient retrouve un coude entièrement fonctionnel pour les mouvements du quotidien, et pour reprendre normalement ses activités professionnelles et extra-professionnelles.

**Définition du traitement chirurgical de l’épicondylite**

Pour soigner l’épicondylite, on met en place un traitement chirurgical appelé désinsertion musculaire. Celui-ci n’est employé qu’en dernier recours, dans le cas où les précédents soins médicaux et le port d’une coudière n’ont pas fonctionné. L’objectif de cette chirurgie du coude est donc de supprimer les douleurs dues aux lésions des tendons du coude. L’opération consiste en le sectionnement du tendon et en le retrait des parties abîmées. Pour cela, le praticien commence par faire une incision au niveau du coude de manière à accéder aux muscles épicondyliens. Ces muscles sont détachés de l’os pour pouvoir ensuite retirer les tissus endommagés. Enfin, le chirurgien libère le nerf radial s’il est comprimé.

Il existe également une autre méthode pratiquée pour soulager les douleurs de l’épicondylite, appelée la plastie d’allongement. Le principe : le chirurgien effectue une incision du muscle, puis le recoud, de manière à ce qu’il soit légèrement plus long. Les muscles opérés sont donc moins tendus, et ont moins tendance à tirer sur les tendons.

L’intervention chirurgicale pour une épicondylite du coude dure entre 20min et 1h (30min en moyenne). Elle se déroule sous anesthésie générale ou sous anesthésie loco-régionale (communément appelée anesthésie locale). Dans ce dernier cas, uniquement le bras est endormi. Cette chirurgie peut être réalisée en ambulatoire, c’est-à-dire que le patient peut rentrer chez lui le jour même. Parfois, sa sortie est plutôt planifiée au bout d’un ou deux jours. Le patient ressort avec un pansement stérile.

**La rééducation post-opératoire et la reprise des activités**

Le traitement de l’épicondylite se poursuit après l’opération. Afin d’apaiser la douleur, le bras et le poignet sont immobilisés dans un plâtre pendant 2 semaines. Pour une épicondylite au coude, le traitement chirurgical est ensuite complété par une rééducation avec physiothérapie / kinésithérapie. Le mouvement du coude est retrouvé progressivement, et le renforcement musculaire débute à la 4ème semaine post-opératoire.

Concernant la reprise des activités, le patient peut de nouveau conduire au bout de 6 semaines. Selon le métier exercé, il pourra également reprendre son travail environ 8 semaines après la chirurgie de l’épicondylite du coude. Enfin, il devra attendre 3 mois avant de reprendre le sport.

**Risques et complications du traitement de l’épicondylite**

La chirurgie de l’épicondylite du coude comporte des risques qui sont communs à toutes les opérations chirurgicales, notamment des risques liés à l’anesthésie. Il existe également des risques et complications qui sont propres à cette intervention, à savoir : l’apparition d’hématomes, une raideur articulaire, une blessure du nerf radial, des réactions inflammatoires douloureuses, une infection locale, etc. Néanmoins, ces complications de l’opération de l’épicondylite du coude restent d’ordre exceptionnel. En préopératoire, le chirurgien et l’anesthésiste donnent tous les renseignements au patient à ce sujet.

**Résultats attendus de l’opération**

La mise en place du traitement chirurgical de l’épicondylite a pour objectif d’apaiser les douleurs du coude dans le cas où la mise au repos et les soins médicaux prescrits par le médecin n’ont pas eu d’effet. Il s’agit d’une méthode prometteuse puisque les douleurs du coude disparaissent dans 8 cas sur 10. Suite à l’opération de l’épicondylite du coude ou du tennis elbow, les patients retrouvent généralement l’usage de leur coude au bout de 2-3 mois. Les gestes du quotidien ne sont alors plus douloureux, même si certaines activités comme le port de charges lourdes et la pratique de certains sports restent difficiles.