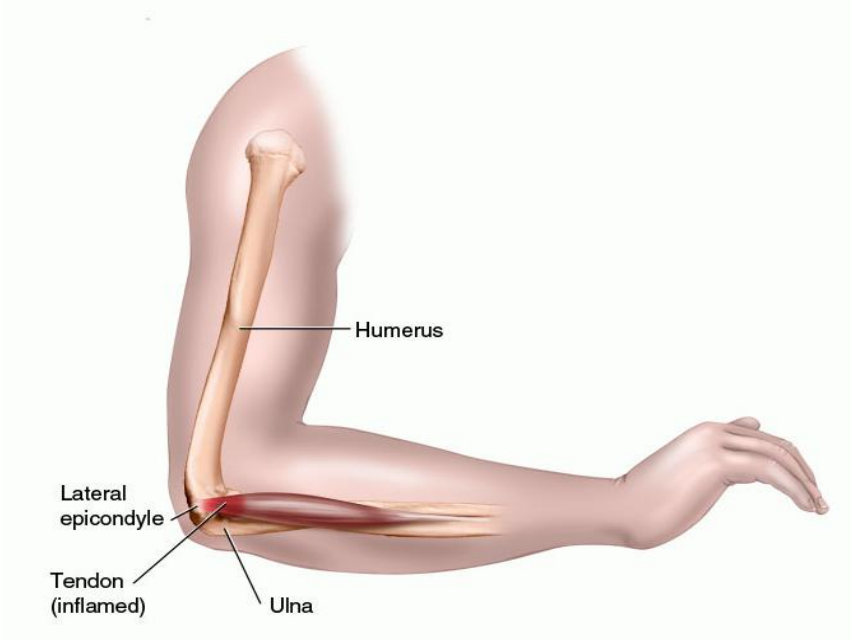
ISO-info

Août 2013

ÉPICONDYLITES : SYMPTÔMES, PRÉVENTION ET TRAITEMENT

L'épicondylite est une maladie douloureuse du coude. On l'appelle aussi tennis elbow (ou "coude du joueur de tennis"), appellation trompeuse, car la plupart des personnes qui souffrent de ce problème ne jouent pas au tennis. En fait, l'épicondylite est rarement associée à des activités de loisirs.

L'appellation scientifique du tennis elbow, "épicondylite latérale", désigne une inflammation qui survient au voisinage d'une petite saillie osseuse de l'os du bras (humérus), juste au-dessus de l'articulation du coude sur la face externe du bras. Il arrive toutefois que d'autres régions de l'avant-bras et du coude soient douloureuses.



Source : http://www.med.umich.edu/1libr/pa/pa_tennisel_art.htm

INCITEZ LES TRAVAILLEURS À RAPPORTER TÔT LES INCONFORTS !

CE MOIS-CI…

Description et Symptômes **p.1**

Risques et traitements **p.2**

Promotion Août 2013 **p.3**

Ce sont principalement les tendons lésés situés à proximité du coude qui sont responsables de la douleur associée à l'épicondylite. Les tendons sont de solides bandes de tissu qui fixent les muscles à l'os. Lorsqu'ils subissent une tension ou une surutilisation à répétition, les tendons deviennent sensibles et gonflés. Le sujet souffre alors de tendinite, terme médical désignant l'inflammation d'un tendon.

SYMPTÔMES PRINCIPAUX

Les symptômes les plus courants de l'épicondylite sont les suivants :

- ✓ Baisse de la force de la main (pour serrer) ;
- ✓ Sensibilité au toucher à la face externe du coude ;
- ✓ Douleurs accrue à l'extérieur du coude lors de certains gestes;
- ✓ Douleur irradiée possible à l'avant-bras et au poignet.

Comme cette blessure se développe souvent de manière graduelle, appliquez des correctifs dès les premiers symptômes. Votre risque diminuera énormément.

MOUVEMENTS À RISQUE

Voici quelques mouvements à risque pour le développement des épicondylites. Cependant, il est à noter que plusieurs autres facteurs peuvent influencer le risque comme par exemple la **condition personnelle**, une **faiblesse musculaire**, un surmenage ou une **utilisation excessive** du bras, la nature des **équipements** de travail, la **force demandée**, la **préhension** élevée et le manque de **récupération**.

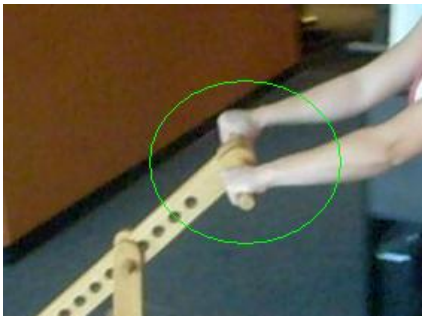
DÉSAXATION DU POIGNET (EXTENSION)

Une désaxation du poignet (particulièrement en extension) lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple d'extension :



Exemple de poignets neutres :



SUPINATION DE L'AVANT-BRAS

Une supination de l'avant-bras (paume de la main vers le haut) lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple de supination :



Exemple de position neutre



HYPEREXTENSION DU COUDE

Une hyperextension du coude (coudes «barrés») lorsque l'individu force contre une résistance peut augmenter les risques d'épicondylites.

Exemple d'hyperextension :



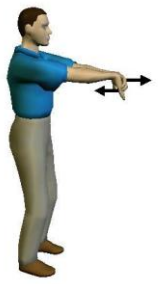
Exemple sans hyperextension :



TRAITEMENT

Bien que le repos et la réduction de l'inflammation soient les éléments de base de la guérison, certains autres éléments jouent également parfois un rôle important.

- ✓ Repos : minimisez les activités causant la douleur.
- ✓ Glace : pour réduire l'inflammation et la douleur.
- ✓ Physiothérapie : lorsque nécessaire en phase aigüe.
- ✓ Anti-inflammatoires : si nécessaire pour réduire l'inflammation.
- ✓ Ajustement du poste et méthodes au besoin.
- ✓ Orthèse : peut être utile pour protéger le coude lors des tâches plus exigeantes.
- ✓ Cortisone : à voir avec votre médecin.
- ✓ Chirurgie : très rare (1% des cas).
- ✓ Exercices : étirements et renforcements sans douleur.



Source de la description de la blessure :

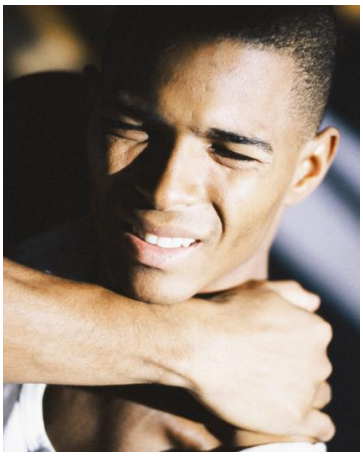
Centre Canadien d'Hygiène et Sécurité au Travail (www.cchst.ca).

PROMOTION AOÛT 2013*

SUIVI DES TMS DANS VOTRE ENTREPRISE

Un ergothérapeute ou autre spécialiste en prévention des TMS se déplacera sur votre lieu de travail afin d'effectuer des suivis individuels avec les employés rapportant des inconforts !

Contactez-nous au isosante@isosante.com pour recevoir une soumission détaillée avec un escompte de 10%.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées en août 2013. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-572-1190

COURRIEL : isosante@isosante.com