

# FUTURO

## L'ARTICULATION DU COUDE

### En bref

Le coude peut être à l'origine de toute une série de désagréments. Le diagnostic et surtout le traitement peuvent prendre du temps.

Les paragraphes suivants décrivent deux tableaux cliniques parmi les plus typiques et les plus courants liés au coude. Notre objectif est de vous aider à vous familiariser avec les principales définitions associées à cette articulation afin de vous donner quelques bases, que vous puissiez par exemple utiliser lors d'une conversation approfondie avec votre médecin.

### Sommaire

<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>2. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE</b>	<b>1</b>
<b>3. LE « TENNIS ELBOW » (EPICONDYLITE LATÉRALE)</b>	<b>2</b>
<b>4. LE « GOLF ELBOW » (EPICONDYLITE MÉDIALE)</b>	<b>2</b>
<b>5. COMMENT FONCTIONNENT LES COUDIERES FUTURO ?</b>	<b>3</b>

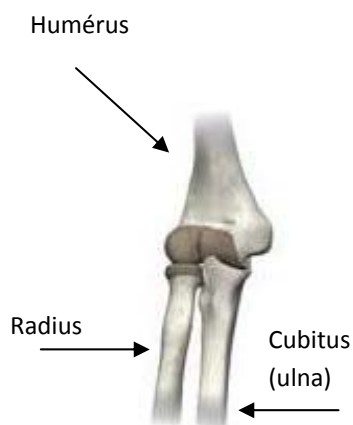
### 1. Introduction

L'articulation du coude est très exposée aux blessures et aux pathologies car sa surface anatomique est étroite et on utilise le bras de façon intense et constante au quotidien. L'amplitude des mouvements du coude est souvent réduite par des fusions et des adhésions, surtout à la suite de fractures et d'interventions chirurgicales. On peut également s'attendre à des lésions du cartilage et à l'ostéoarthrite qui les accompagne.

### 2. Anatomie et physiologie

Le coude est une articulation « charnière ». Autrement dit, il permet l'extension et la flexion du bras. Les mouvements étant générés entre le bras (humérus) et l'avant-bras (cubitus ou ulna), cette articulation est qualifiée d'huméro-ulnaire.

Cependant, le coude permet également la rotation de l'avant-bras vers l'extérieur (supination) et l'intérieur (pronation) ; ce mouvement est généré par l'articulation formée par le cubitus et le radius. Il existe aussi une articulation entre l'humérus et le radius. À cet endroit, un ligament en forme d'anneau maintient la petite diaphyse radiale contre le cubitus, permettant la rotation.



# FUTURO

---

## 3. Le « tennis elbow » (épicondylite latérale)

### 1. Cause(s)

Une tension excessive et inappropriée de l'articulation, surtout lorsqu'on joue au tennis, provoque souvent ce qu'on appelle le « tennis elbow ». Cependant, de nombreuses tensions et activités quotidiennes (telles que jouer du piano, taper à l'ordinateur, utiliser un tournevis, etc.) impliquent une surcharge des muscles de l'avant-bras et des points d'insertion des tendons à l'os, provoquant des douleurs. La modification, due à l'âge, des tissus tendineux en est une autre cause.

### 2. Aspects cliniques/ Symptômes/Diagnostic

La douleur se manifeste sur la face externe du coude, exactement au-dessus du condyle latéral du bras (épicondyle latéral/radial), à l'endroit où les muscles sont directement rattachés à l'os.

Les personnes touchées ressentent une douleur intense, un élancement, surtout lorsqu'elles doivent saisir quelque chose ou serrer la main à quelqu'un. L'examen clinique peut révéler un coude enflé, sensible à la pression. Une radiographie peut être pratiquée pour écarter d'autres modifications articulaires telles que l'ostéoarthrite. Un examen neurologique peut même s'avérer utile afin de déterminer si la douleur vient (et donc irradie) du rachis cervical.

### 3. Traitement de base

Dans un premier temps, le tennis elbow est traité sans intervention chirurgicale ; le taux de réussite atteint 90 %. Au départ, il est demandé au patient de se reposer et d'éviter les activités qui provoquent la douleur. Dans de nombreux cas, l'application locale de glace et les bandages compressifs atténuent ou soulagent la douleur.

**Les coudières, l'acupuncture et la physiothérapie aident à soulager la douleur.**

De plus, on peut traiter cette zone à l'aide d'injections de cortisone ou en appliquant localement des antalgiques. Les coudières ou les attelles destinées à l'avant-bras (englobant le poignet) peuvent également soulager la douleur, de même que toute une gamme d'actions pratiquées en physiothérapie. Recourir aux ultrasons et aux ondes de choc peut aussi s'avérer utile.

Si toutes les mesures décrites ci-dessus échouent, la seule solution reste l'intervention chirurgicale en vue de pratiquer une incision plus ou moins large du tendon touché.

## 4. Le « golf elbow » (épicondylite médiale)

### 1. Cause(s)

À l'instar du tennis elbow, les patients développent un golf elbow à la suite de l'utilisation excessive et répétée des muscles permettant de fléchir le poignet et les doigts, ce qui entraîne une douleur à l'intérieur du coude.

### 2. Traitement de base

Identique à celui du tennis elbow.

# FUTURO

---

## 5. Comment fonctionnent les coudières FUTURO ?

Grâce à des matériaux dotés d'une élasticité exceptionnelle qui leur permet de s'adapter à l'anatomie du patient, les coudières FUTURO épousent parfaitement les formes anatomiques. Elles exercent une légère pression sur les zones douloureuses de l'articulation et produisent de la chaleur.

Des études scientifiques ont également démontré l'action biomécanique des orthèses : des réflexes totalement inconscients aident à ou améliorent la perception du positionnement réel et de l'effort fourni par l'articulation ; ils la stabilisent ainsi très précisément en activant les muscles correspondants. Les scientifiques appellent ce réflexe inconscient l'effet « proprioceptif » des orthèses. En résumé, on constate que la coudière améliore la motricité articulaire fine du coude tout en le protégeant.



Mis au point en collaboration  
avec un groupe de médecins  
spécialisés et de kinésithérapeutes.