



Tendinopathies du coude : rééducation et thérapie manuelle

- **Objectifs :**

- ⇒ Comprendre la physiopathologie complexe de l'épicondylalgie latérale
- ⇒ Savoir établir un bilan précis afin d'optimiser la prise en charge et le suivi de la pathologie
- ⇒ Etablir un protocole de rééducation combinant la thérapie manuelle, les exercices de rééducation et l'éducation thérapeutique basé sur les dernières recherches scientifiques
- ⇒ Prendre connaissance des dernières études scientifiques sur le sujet afin de mieux appréhender cette pathologie chronique
- ⇒ Savoir s'orienter vers un diagnostic différentiel de l'épicondylalgie latérale et savoir diagnostiquer et prendre en charge les autres douleurs du coude

- **Résumé :**

L'épicondylalgie latérale ou douleur latérale du coude est une pathologie chronique et réputée difficile à traiter. Elle concerne 3% de la population générale mais peut aller jusqu'à 15% chez le travailleur manuel répétitif. La physiopathologie est multi-factorielle et complexe et peut impliquer des dysfonctionnements articulaires, neuro-musculaires et tendineux. La place de la rééducation est centrale et a montré sa supériorité par rapport au « wait-and-see » (pas de traitement) et aux infiltrations de cortisone (BISSET et al., 2006). La finalité de cet enseignement est de donner aux stagiaires toutes les armes pour comprendre, traiter et suivre cette pathologie complexe, en se basant sur les dernières recommandations et études scientifiques.

Les diagnostics différentiels de l'épicondylalgie latérale (syndrome du canal radial, etc..) ainsi que les autres douleurs du coude (épicondylalgie médiale, nerf ulnaire etc..) seront abordé en détail, afin que le stagiaire puisse prendre en charge de manière optimale les pathologies du coude.

- **Programme :**

JOUR 1

- **Matin**
 - Anatomie
 - Pathologies/Epidémiologie
 - Physiopathologie de l'épicondylalgie
- **Après-midi**
 - Examen physique
 - Pratique examen physique (mobilité physiologique et accessoire du coude et du rachis, neurodynamique nerf radial)
 - Diagnostics différentiels et autres douleurs du coude
 - Rééducation (exercices)

JOUR 2

- **Matin**
 - Thérapie manuelle : MWM (« Mobilization with movement », B. Mulligan) du coude (Pratique)
 - Etude Bisset et al., 2006 : MWM + exercices vs wait-and-see vs cortisone
 - MWMs et autres mobilisations du coude et poignet (Pratique)
- **Après-midi**
 - Mobilisations cervico-thoraciques (Pratique)
 - Mobilisations neurodynamiques (Pratique)
 - Traitement myo-fascial
 - Taping (Pratique)
 - Education thérapeutique
 - Elaboration d'un plan de traitement

• **Bibliographie :**

Coombes BK, Bisset L, Vicenzino B. Management of Lateral Elbow Tendinopathy: One Size Does Not Fit All. *J Orthop Sports Phys Ther* 2015;45(11):938-949

Sethi K, Noohu MM, Scapular muscles strengthening on pain, functional outcome and muscle activity in chronic lateral epicondylalgia, *Journal of Orthopaedic Science* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.jos.2018.05.003>

Coombes BK, et al. Economic evaluation favours physiotherapy but not corticosteroid injection as a first-line intervention for chronic lateral epicondylalgia: evidence from a randomised clinical trial. *Br J Sports Med* 2015;0:1–7. doi:10.1136/bjsports-2015-094729

Lucado AM, Dale RB, Vincent J, Day JM. Do joint mobilizations assist in the recovery of lateral elbow tendinopathy? A systematic review and meta-analysis. *Journal of Hand Therapy* Apr 25 (2018):1-14. <https://doi.org/10.1016/j.jht.2018.01.010>

Coombes BK, Bisset L, Vicenzino B. A new integrative model of lateral epicondylalgia. *Br J Sports Med* 2009; 43:252–258

Bisset LM, Vicenzino B. Physiotherapy management of lateral epicondylalgia. *Journal of Physiotherapy* 2015 ; 61: 174–181

Maganaris CN, Narici MV, Almekinders LC, et al. Biomechanics and pathophysiology of overuse tendon injuries: ideas on insertional tendinopathy. *Sports Med* 2004; 34:1005–17.

Alfredson H, Ljung BO, Thorsen K, et al. In vivo investigation of ECRB tendons with microdialysis technique--no signs of inflammation but high amounts of glutamate in tennis elbow. *Acta Orthop Scand* 2000; 71:475–9.

Fernández-Carnero J, Fernández-de-Las-Peñas C, de la Llave-Rincón AI, Ge HY, Arendt-Nielsen L. Widespread mechanical pain hypersensitivity as sign of central sensitization in unilateral epicondylalgia: a blinded, controlled study. *Clin J Pain*. 2009 Sep; 25(7):555-61

Pienimäki T, Tarvainen T, Siira P, et al. Associations between pain, grip strength, and manual tests in the treatment evaluation of chronic tennis elbow. *Clin J Pain* 2002; 18:164–70.

Alizadehkhayat O, Fisher AC, Kemp GJ, et al. Upper limb muscle imbalance in tennis elbow: a functional and electromyographic assessment. *J Orthop Res* 2007; 25:1651–7.

Pienimäki TT, Tarvainen TK, Siira PT, Vanharanta H. Progressive strengthening and stretching exercises and ultrasound for chronic lateral epicondylitis. *Physiotherapy* 1996; 82:522–30.

Mulligan BR. *Manual Therapy: Nags, Snags, MWMs, etc - 6th Edition*. 2010

Bisset L, Beller E, Jull G, et al. Mobilisation with movement and exercise, corticosteroid injection, or wait and see for tennis elbow: randomised trial. *BMJ* 2006; 333:939.

Vicenzino B, Paungmali A, Buratowski S, Wright A. Specific manipulative therapy treatment for chronic lateral epicondylalgia produces uniquely characteristic hypoalgesia. *Manual Therapy* 2001; 6(4):205-212.

Fernández-Carnero J, Fernández-de-Las-Peñas C, Cleland JA. Immediate hypoalgesic and motor effects after a single cervical spine manipulation in subjects with lateral epicondylalgia. *J Manipulative Physiol Ther*. 2008 Nov-Dec; 31(9):675-81.

Cleland JA, Whitman JM, Fritz JM. Effectiveness of manual physical therapy to the cervical spine in the management of lateral epicondylalgia: a retrospective analysis. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2004 Nov; 34(11):713-22

Vicenzino B, Collins D, Wright A. The initial effects of a cervical spine manipulative physiotherapy treatment on the pain and dysfunction of lateral epicondylalgia. *Pain*. 1996 Nov; 68(1):69-74.

Fernandez-Carnero J, Fernandez-de-las-Peñas S, Llave-Rincón AI, Ge HY, Arendt-Nielsen L. Prevalence of and referred pain from myofascial trigger points in the forearm muscles in patients with lateral epicondylalgia. *Clin J Pain*. 2007; 23:353–360.

Vicenzino B, Brooksbank J, Minto J, Offord S, Paungmali A. Initial effects of elbow taping on pain-free grip strength and pressure pain threshold. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2003 Jul; 33(7):400-7.

Vicenzino B. Lateral epicondylalgia: a musculoskeletal physiotherapy perspective. *Man Ther.* 2003; 8(2):66-79.