

# Épicondylite

Notes :

## ① Étirement extenseurs poignet



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Étendez un bras devant avec le coude tendu.

Utilisez l'autre main pour agripper la main à étirer du côté du pouce puis pliez le poignet vers le bas.

Pour progresser, tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.



## ② Extension du poignet



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Assoyez-vous bien droit sur une chaise, en posant votre bras sur une table de manière à ce que seule votre main dépasse de la table.

Votre paume devrait faire face au sol.

Le coude tendu, élevez la main aussi haut que possible et redescendez en contrôle.



## ③ Supination active assis



SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Assoyez-vous bien droit sur une chaise, le coude contre votre corps, et l'avant-bras perpendiculaire au bras supérieur.

Tournez la paume de la main vers le plafond le plus possible ensuite revenez en position neutre la paume faisant face vers le côté puis répétez.

Pour progresser, répétez avec un poids dans votre main.



# Épicondylite

## 4 Préhension avec balle

FRÉQ: 3X/JOUR DURÉE: 5 MIN

Tenez une balle dans votre main et pressez-la aussi fort que vous le pouvez.

Relâchez la balle lentement.

Si votre main est enflée, pressez et relâchez la balle rapidement, comme dans un mouvement de pompage.



---

**Attention:** Les exercices 5 et 6 sont à faire lorsque les exercices précédents sont non douloureux et bien contrôlés. Ces exercices sont à faire sans poids pour commencer puis ajouter poids léger (1-2 lbs), une canne ou un sac de riz.

---

## 5 Extension du poignet

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Placez l'avant-bras appuyé sur un appui-bras ou une table, le poignet dans le vide, la paume tournée vers le bas.

Avec un poids dans la main, levez la main vers le plafond.

Abaissez en contrôle et répétez.



## 6 Deviation radiale, poids

SÉRIES: 2 RÉPS: 5 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 5 SEC

Levez le poids en pliant le poignet vers le pouce.

