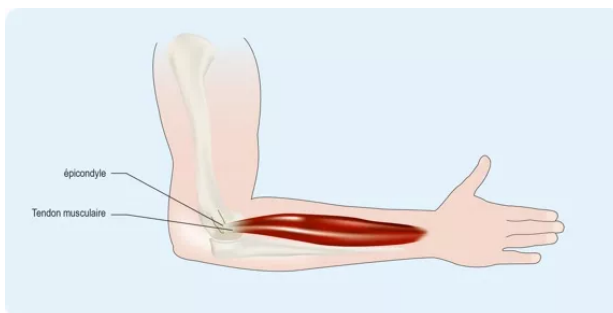


## Épicondylite du coude

### Introduction à l'épicondylite

L'épicondylite est une affection douloureuse du coude, liée à des micro-lésions des tendons des muscles de l'avant-bras. Ces lésions surviennent souvent à la suite de mouvements répétitifs ou d'une sollicitation excessive du bras. C'est un trouble musculo-squelettique fréquent qui peut avoir des répercussions significatives sur la vie professionnelle et quotidienne.



### Symptômes et diagnostic

Les symptômes incluent une douleur localisée au niveau de l'épicondyle, s'étendant parfois à l'avant-bras. Cette douleur s'accroît lors de mouvements spécifiques comme le déplier du bras, la flexion du poignet ou la prise d'objets. L'évolution de la maladie est généralement longue, avec une guérison spontanée prenant entre 9 et 24 mois.

### Origine professionnelle

L'épicondylite est courante dans les professions nécessitant des mouvements répétés ou des efforts prolongés des membres supérieurs. Les métiers manuels, notamment ceux impliquant l'utilisation d'outils (marteaux, foreuses), sont particulièrement à risque. D'autres facteurs comme l'exposition au froid ou aux vibrations peuvent aggraver la condition.

### Conséquences professionnelles

Les répercussions sur la vie professionnelle peuvent être significatives, avec une possible réduction de la capacité de travail. Dans certains cas, des aménagements de poste ou un changement d'activité peuvent être nécessaires pour permettre la récupération.

### Activités de loisir

Certaines activités de loisir, comme le tennis ou le bricolage, peuvent également provoquer une épicondylite en raison des mouvements répétitifs et des efforts soutenus qu'elles impliquent.

### **Mesures préventives et traitement**

Pour prévenir l'épicondylite, il est conseillé de limiter les mouvements répétitifs ou intensifs, d'accorder des temps de repos suffisants et d'éviter l'exposition prolongée au froid ou aux vibrations. En cas d'apparition des symptômes, une prise en charge précoce est essentielle pour accélérer la guérison.

### **Réalisation et implications professionnelles**

Réalisation : Les travailleurs exposés à des tâches répétitives doivent envisager des aménagements de poste pour limiter les mouvements à risque. Des pauses régulières et l'utilisation d'équipements ergonomiques peuvent réduire l'incidence des TMS.

Implications professionnelles : L'épicondylite peut entraîner une incapacité temporaire ou permanente à effectuer certaines tâches. Les employeurs doivent être conscients de ces risques et mettre en place des mesures pour prévenir l'apparition de cette affection, notamment par la formation des employés et l'amélioration des conditions de travail.

Comprendre avec des images et des mots simples

Vous pouvez lire la bande

[dessinée https://santebd.org/les-fiches-santebd/docteur-generaliste/la-douleur-pour-dire-et-soulager-ma-douleur](https://santebd.org/les-fiches-santebd/docteur-generaliste/la-douleur-pour-dire-et-soulager-ma-douleur). La BD décrit de manière simple les causes de la douleur et comment l'exprimer.

*Lien source*

<https://www.ameli.fr/marne/assure/sante/themes/epicondylite/definition-symptomes-facteurs-risque>



