



ÉPITHROCLÉITE

Plus communément appelé « golf elbow », l'épithrocléite fait suite à un surmenage des muscles épithrochléens dont l'insertion se loge dans la région interne du coude

Fréquente chez les sportifs (notamment ceux qui forcent sur les fléchisseurs du coude avec des sports tels que le golf, le base-ball, l'escalade, le judo ou qui ont un mauvais geste, du mauvais matériel) et chez les professionnels exposés aux gestes répétitifs (martelage, ordinateur...).

Le traitement passe par le repos et l'immobilisation.





CONSEILS DE PORT

- Les articulations non immobilisées doivent être utilisées pour éviter l'enraidissement.
- Éviter de tirer, pousser ou porter avec la main douloureuse.
- La durée et les conseils de port (jour et/ou nuit) seront définis par votre médecin.
- Arrêt de l'activité qui induit la pathologie.

CONSEILS D'ENTRETIEN

- Éviter tout contact de l'orthèse avec de l'eau pour limiter les phénomènes de macération.
- Vous pouvez protéger l'attelle avec un sac plastique et un élastique ou utiliser une protection adaptée.



- Nettoyer l'orthèse à l'eau tiède et au savon. Bien essuyer l'orthèse avant de la remettre en place.
- Éviter de poser l'orthèse à proximité de sources de chaleur (ex : pare brise voiture).