

Épicondylite

Latérale

Une affection des tissus mous caractérisée par de la douleur et une sensibilité localisée dans la région de l'épicondyle latéral. Elle est le résultat d'une inflammation au point d'origine des tendons des extenseurs et des supinateurs. L'épicondylite latérale est plus connue sous le nom de *tennis elbow*.

Interne

Une affection des tissus mous caractérisée par de la douleur et une sensibilité localisée dans la région de l'épicondyle interne (épitrochlée). Elle est le résultat d'une inflammation au point d'origine des tendons des fléchisseurs et des pronateurs. L'épicondylite médiale est plus connue sous le nom de *golfer's elbow*.

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles_musculosquelettiques_coude_pm

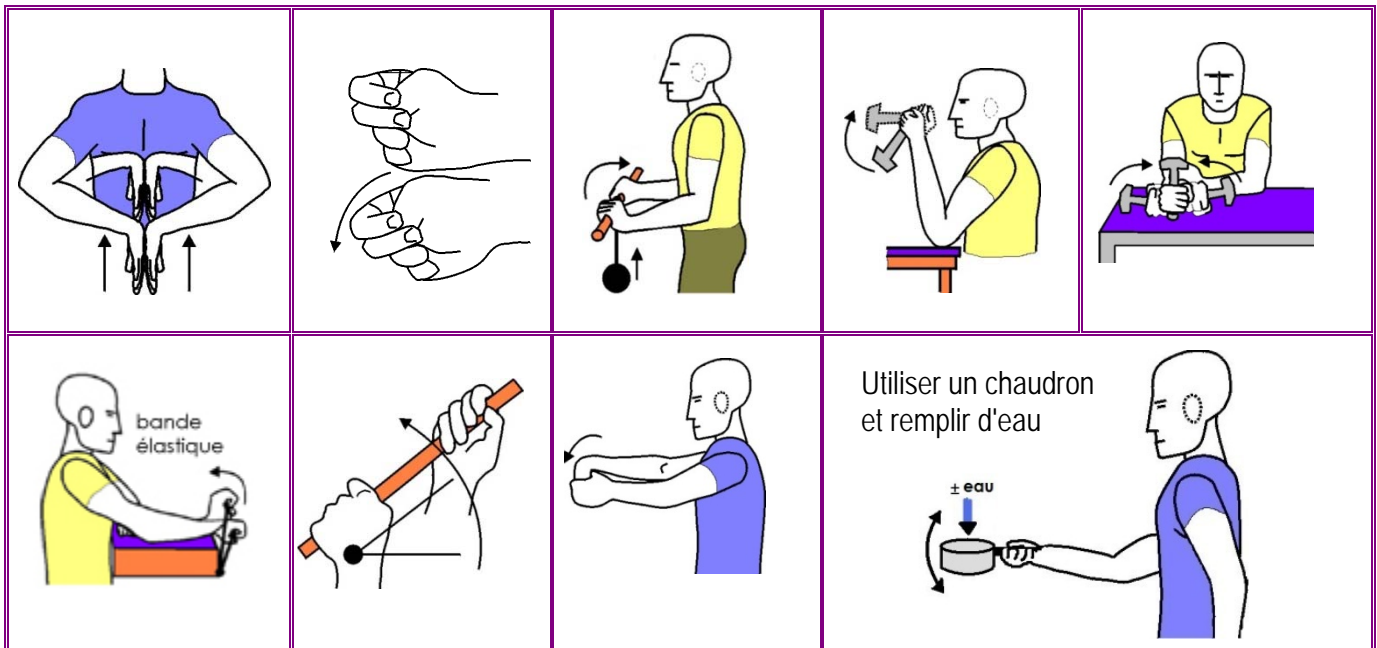
<http://www.sportsinjuryclinic.net/cybertherapist/front/elbow/tenniselbow.htm>

- En anglais seulement



Exercices

Épicondylite (latérale)



Afin d'éviter le risque de blessures, il est fortement recommandé de consulter son professionnel de la santé avant d'entamer un programme d'exercices.