

COUDE EN 7 CHAPITRES



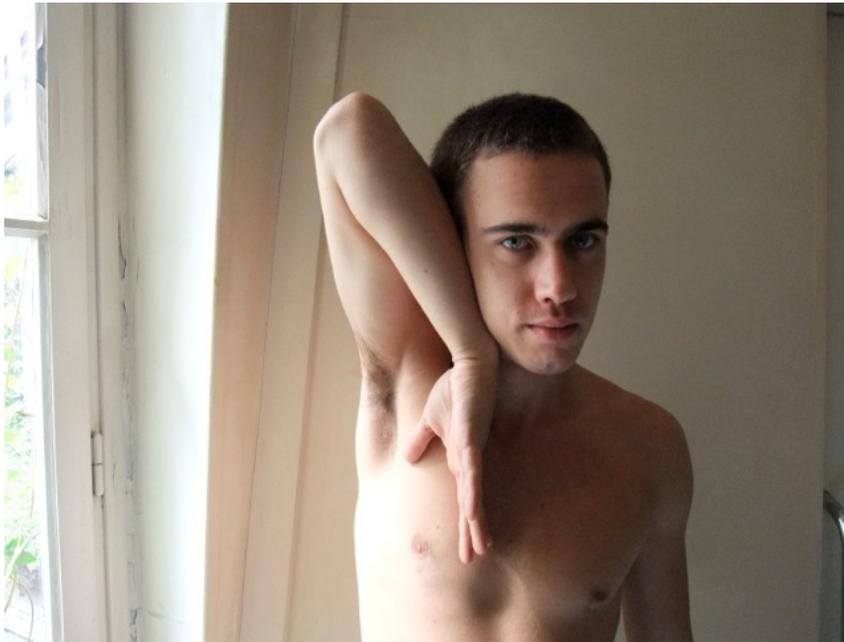
- 1 Auto Conseils
- 2 Auto Massage
- 3 Auto Mobilisation
- 4 Auto Etirement et Myot
- 5 Auto SCS
- 6 Auto Yoga
- 7 Auto Gym

1'auto conseil:les trois 8

- Sommeil
- Travail
- Sport bricolage
- Pour ne pas léser le coude c'est le poignet qui doit être stabilisé
- Attention à ne pas replier le poignet en dormant
- Mettre un bracelet de force au poignet pour le vissage et travail manuel
- Au tennis mettre un bracelet amortisseur à l'avant bras
- On distingue le coude ext ou épicondylite et l'int épitrochléite

1. Auto conseils : coude

Position de sommeil à éviter



Orthèse de poignet pour la nuit



2.auto massage: coude

**Les épicondyliens et
epitrochléens(intérieur & extérieur du
coude)**

Vibration du tendon biceps et triceps

Triggers points à compresser 60sec

Pincer maintenu longtemps

**Pincer le muscle maintenir 60sec a
la fin pffuit: reste que de la peau**



2 bis

**Frotter frictionner à 2
doigts perpendiculaire au
muscle**

**Trig.pt : compression douce appui
30 sec puis pression rotatoire puis
recompresser 30sec sur ce point
très sensible qui provoque la
douleur à distance**



3.auto mob coude

Flexion ext du coude & poignet répétées, vissage babyfoot simulé



Claque sèche du dos de la main vers l'arrière bras tendu

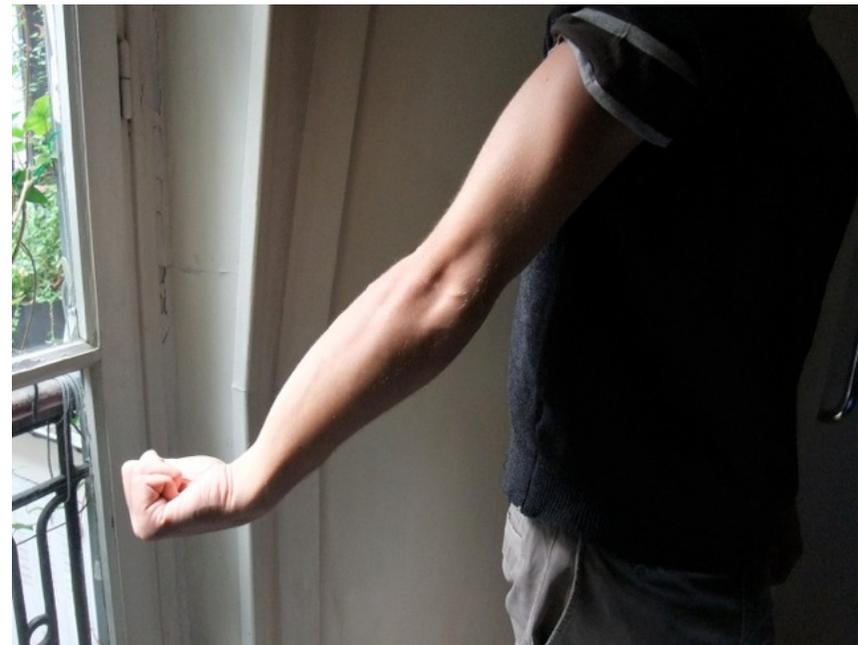


4. L'auto étirement

Etirement des main en flexion ext et appui sur table et se redresser



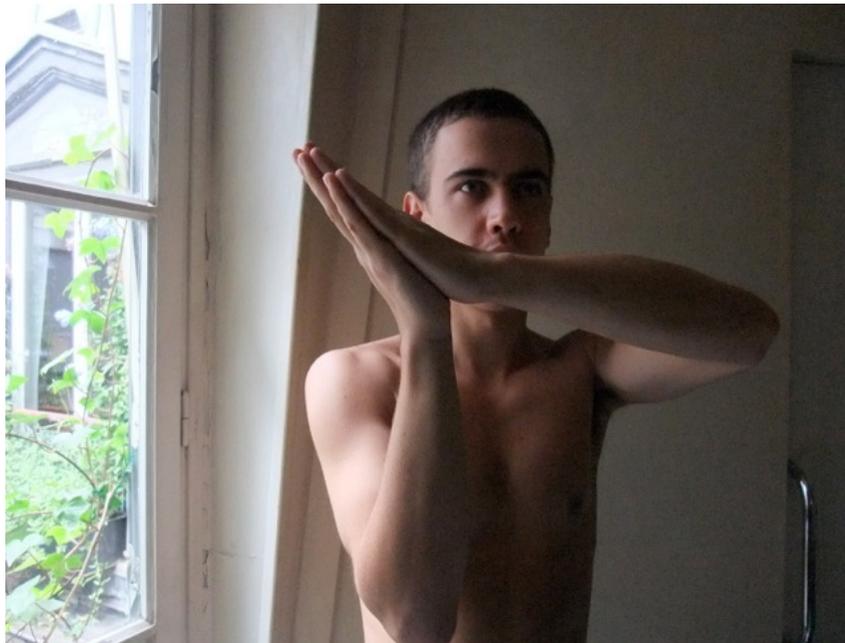
Rot externe du bras; la rapière ou l'épée



' 4 bis : auto étirement post contraction des épitroc

Partir de la position de salut ; pousser vers le côté douloureux; exercer une contre résistance à la poussée de la main saine

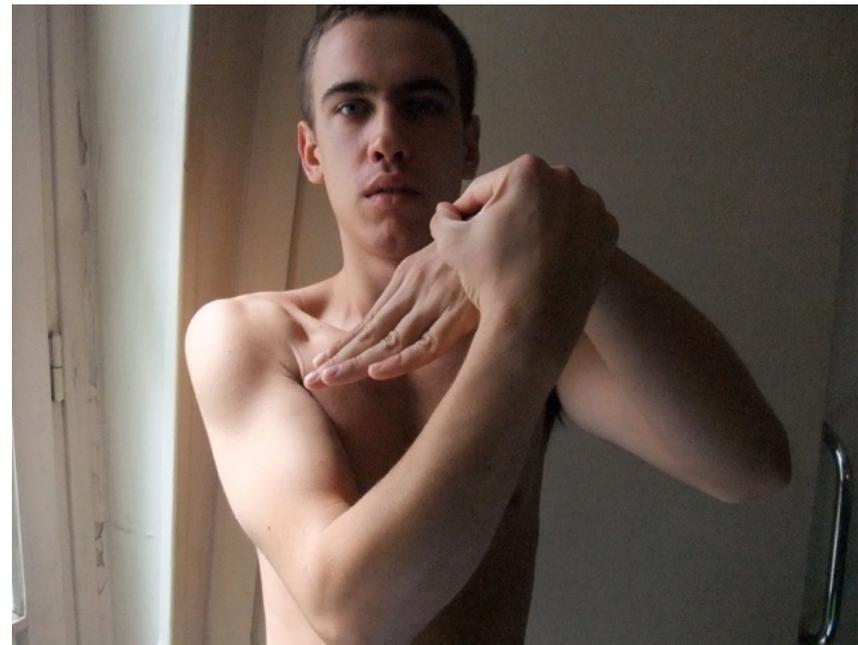
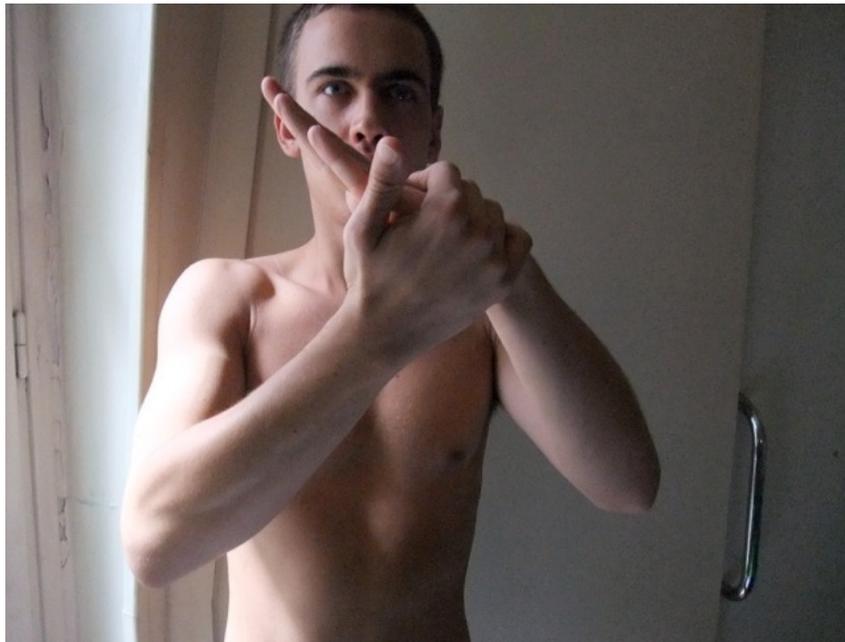
Maintenir 6 sec relâcher , gagner rester sans bouger 12 sec et ainsi de suite 3 fois



4 TER MIOT extenseurs des épicondyliens

**Résister 6 sec relacher étirer pause
12 sec recommencer c'est le
contraire de la précédente**

**On gagne a chaque fois sans rien
relacher etirement post
isométrique:**

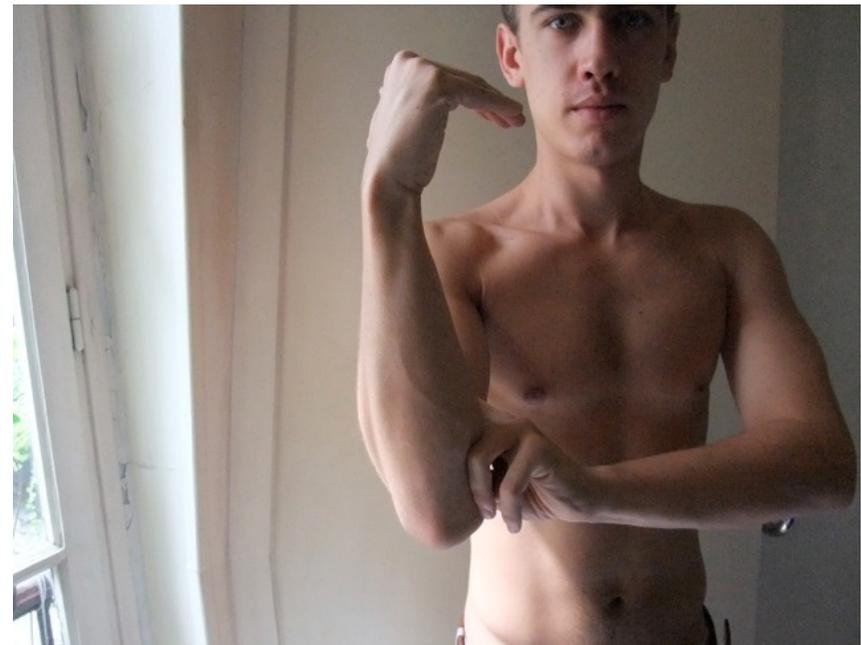


5. Auto Jones: scs

Du pli du coude: du rond pronateur; appui sur le Pt flexion coude



Le point doit devenir indolore Fine tuning en rotation de poignet et maintien 90 sec ,retour lent.



6.auto YOGA

Positions des bras coudes bas

**Salut de Krishna; soulever
les coudes 10 fois**



7.auto gym

HALTERES pour muscler

Dans toutes les positions possibles mobiliser dix fois



Autogym

Parallélogramme: aller de droite à g en gardant les bras restant parallèles



Traction pompepage : tirer dans l'axe relacher retirer

