



Golf-elbow : la pathologie du swing

par Valérie Thollon

Vous avez toutes entendu parler sur les greens du golf-elbow : une pathologie du golf majoritairement féminine alors que chez l'homme, ce sont les vertèbres lombaires qui sont le plus touchées.

Pourquoi ça fait mal ?

Le golf-elbow est une inflammation des tendons épitrochlées (ou épitrochléens), qui se situe au niveau du coude, à la face interne (voir photo 1), à ne pas confondre avec l'épicondylite (tennis-elbow). Cette inflammation est due à un surmenage de ces tendons lors du swing.



Photos : P. Montaroi

▲ Photo 1 : le golf-elbow est une inflammation des tendons épitrochléens.

En effet, sur le practice, quelques coups suffisent pour expédier la balle à quelques dizaines de mètres. Sur le parcours, il faut de nombreuses heures de pratique pour acquérir le swing. Cela implique des vibrations à répétition, de la crispation sur le grip et des mouvements de grande amplitude au niveau des membres supérieurs.

Quand faut-il consulter ?

Tout d'abord, si vous ressentez une douleur sur le coude ou le long de l'avant-bras, arrêtez-vous immédiatement. Car dites-vous bien qu'aucune douleur n'est "normale"; nous avons toujours tendance à penser qu'en insistant, on va "chauffer" le muscle et que ça va passer. Mais ça ne passe jamais. La douleur est le signal d'alarme de votre corps pour dire qu'il y a problème!

En phase aiguë, vous pouvez appliquer de la glace sur la zone douloureuse. Si la douleur persiste plus de 24 heures, allez voir votre médecin du sport qui fera les examens appropriés (tests cliniques très souvent suffisants, radiographie dans le cas de tendinites anciennes, échographie...) et vous prescrira peut-être un traitement médicamenteux (antalgiques, anti-inflammatoires...) et/ou kinésithérapique ainsi que l'arrêt momentané de votre sport favori.



**L'avis du kinésithérapeute
Bertrand JAGNOUX**
Masseur kinésithérapeute -
Diplômé d'État de Lyon

Pour vous soulager, votre kiné exercera des massages transverses profonds assez désagréables, les fameuses MTP, qui ont pour principe de "rouler" les tendons sur leur axe transversal afin de les remodeler. Il massera les muscles péri articulaires, notamment ceux de la loge externe de l'avant-bras et les étirera. Il pourra associer de la physiothérapie: ultra-sons, ionisations avec anti-inflammatoires, ondes courtes ou laser. De votre côté, vous pouvez vous étirer avant chaque partie en pratiquant ces deux exercices pendant une minute chacun (voir photos 2 et 3).



▲ Photo 2 et 3 : mettez-vous en appui sur les mains d'abord sur les paumes puis sur le dos des mains fermées, les coudes bien tendus en tenant les positions une minute chacune.

Comment éviter que cela recommence ?

C'est souvent le geste technique du swing qui est en cause: n'hésitez pas à revoir votre professeur de golf et à décomposer le mouvement. Il est également important de vérifier vos clubs et les grips: imaginez que dans le cas du tennis elbow (le pendant du golf elbow, mais du côté externe), une tension légèrement différente du cordage peut déclencher le processus de tendinite!

Enfin, dernier "petit truc": demandez à votre pharmacien des bandes élastiques adhésives de largeur 3 cm (de type Elastoplaste, par exemple). Sur l'avant-bras, faites vous appliquer une première bandelette circulaire sans trop serrer juste en dessous de l'épitrachée (zone de la douleur) et une deuxième juste au-dessus du poignet (voir photo 4 et 5). Ce petit système a pour action de limiter les vibrations du club dans le bras et également de moins solliciter le tendon. Même si ce n'est pas un traitement ni la solution à tous vos maux, cela peut vous dépanner le temps d'un parcours. ■



▲ Photo 4 et 5 : petite astuce pour limiter les vibrations du club.