

Qu'est-ce qu'un tennis elbow ?

L'épicondylite latérale, communément appelée tennis elbow, est une inflammation des tendons des extenseurs de l'avant-bras. Cette inflammation se produit à l'endroit de l'insertion des tendons sur une saillie osseuse de l'articulation du coude.

D'où provient cette inflammation tendineuse ?

La cause de l'inflammation est une surcharge musculaire, tant au niveau de l'intensité que de la durée. Il s'agit souvent de mouvements de la vie courante, comme le travail prolongé à l'ordinateur caractérisé par de petits mouvements de la souris, les torsions lors des nettoyages ménagers, les activités de travail à gestes constamment répétés, les tâches peu courantes comme la taille des haies deux fois par an durant plusieurs heures avec un outil un peu trop lourd... Rarement le tennis elbow est dû... au tennis.

La cause du tennis elbow peut également se situer au niveau de la nuque ou de l'épaule.

Quelles sont les plaintes ?

Le tennis elbow est toujours accompagné de douleurs. Dans une première phase, les douleurs ne sont présentes que lors de l'utilisation des muscles, comme les préhensions, soulever un objet le bras tendu... Mais lorsque l'inflammation devient chronique, la douleur survient également au repos. Les raideurs matinales et les douleurs lors de l'extension du coude sont des plaintes également courantes.

Traitement

Le traitement classique de l'inflammation est la prise d'anti-inflammatoires ou d'antidouleurs. Le problème toutefois, c'est que la zone d'inflammation est faiblement vascularisée et que les substances qui guérissent l'inflammation ont du mal à atteindre cette zone. Pour que ce traitement soit efficace, il faut donc chercher à améliorer le flux sanguin, de façon à ce que ces substances puissent atteindre la zone visée.

Quel est l'apport de l'acupuncture ?

Le flux sanguin peut être amélioré par un massage ou par de l'acupuncture. L'insertion de fines aiguilles au niveau de la zone atteinte crée des microtraumatismes (petites blessures microscopiques) entraînant un processus de régénération. L'acupuncture permet également de libérer des substances (neurotransmetteurs) qui sont également présentes dans les anti-inflammatoires. L'utilisation d'antidouleurs et d'anti-inflammatoires couplée à l'acupuncture augmente donc les chances de guérison. Les deux ne s'opposent pas.

Au niveau de la face externe du coude, on trouve des méridiens qui s'acheminent vers l'épaule et la nuque. L'action sur ces méridiens via l'acupuncture permet donc de traiter la cause sous-jacente éventuelle au niveau du cou.

Le tennis elbow se caractérise par une stagnation énergétique dans les méridiens au niveau de l'articulation. Cela engendre de la douleur. L'acupuncture permet de restaurer le flux d'énergie sur l'entièreté du trajet du méridien.

Les tendons affaiblis ont tendance à s'enflammer. Ils sont moins aptes à subir des charges. L'acupuncture permet également de renforcer l'apport énergétique au niveau des tendons. L'énergie ainsi transmise favorise une accumulation sanguine locale. Le sang nourrit les tendons, les fortifie et permet d'augmenter les charges. L'inflammation aura ainsi tendance à se manifester moins souvent.

L'acupuncture agit donc non seulement de façon symptomatique (sur les plaintes uniquement), mais élimine également la cause sous-jacente.

L'acupuncture permet donc :

- de freiner l'inflammation.
- d'alléger les douleurs.
- d'agir à d'autres niveaux, comme la nuque, lorsque c'est là que se situe la cause.
- de renforcer les tendons.

Etude

Une étude suédoise (Brattberg, mars 2003) a montré que l'acupuncture est plus efficace que l'injection de stéroïdes. Sur 34 patients traités par acupuncture, 21 n'avaient plus aucune plainte. Dans le groupe contrôle, 26 patients ont reçu une injection de stéroïdes. Seuls 8 d'entre eux ont remarqué une amélioration. Un autre avantage était l'absence d'effets secondaires de l'acupuncture.

Techniques complémentaires

Les techniques complémentaires du traitement du tennis elbow sont : le massage (tuina-massage chinois), l'électro-acupuncture, l'auriculo-acupuncture, les ventouses et le moxa.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par certaines mutualités. De plus amples informations à ce sujet peuvent être obtenues auprès des mutualités ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

De nombreuses compagnies d'assurance ont également conclu des accords avec la BAF dans le cadre de leurs assurances pour accidents et accidents sportifs ou encore pour leurs assurances hospitalisations. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police d'assurance, auprès de votre courtier d'assurance ou encore auprès d'un acupuncteur membre de la BAF.

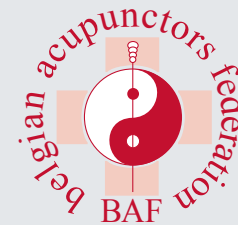
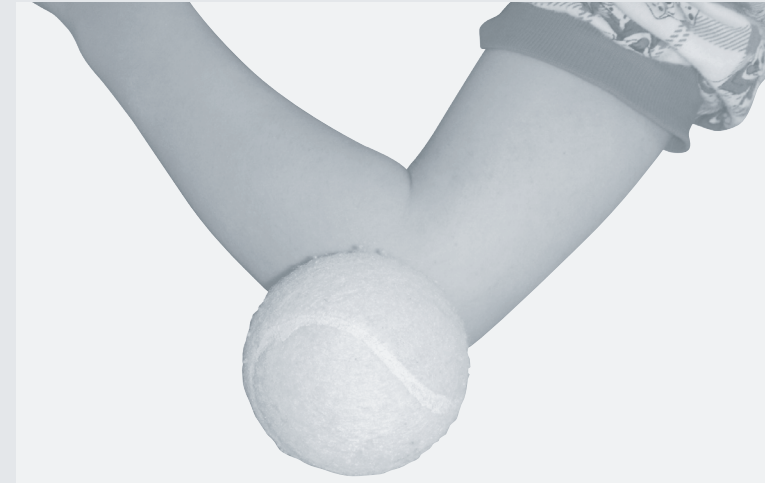
Acupuncteurs reconnus

Les coordonnées des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle Belgian Acupunctors Federation (BAF), peuvent être consultées sur le site www.acupunctuur-baf.be

ou sont disponibles en envoyant une enveloppe timbrée pré- adressée à l'adresse suivante :

BAF, Boîte postale 82 - 2900 Schoten

Un tennis elbow



L'acupuncture peut aider