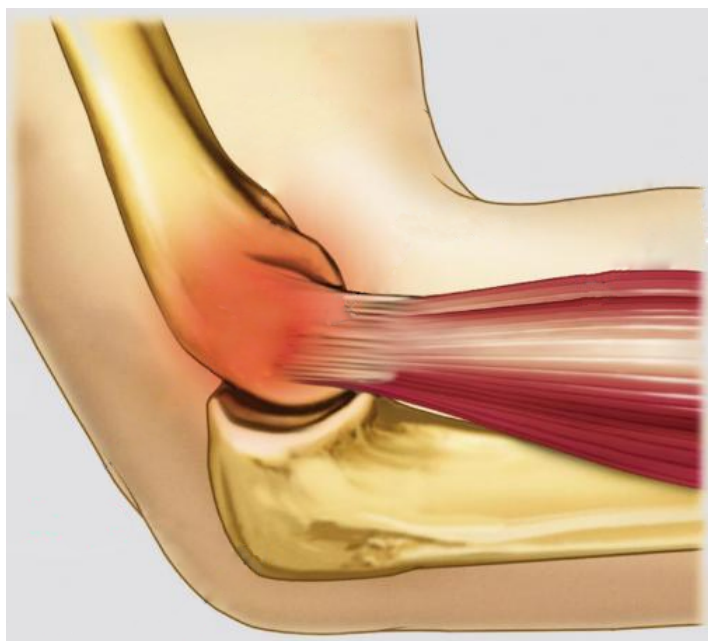


L'épicondyle est le relief osseux palpable à la face externe de votre coude. Il constitue le point d'insertion d'un groupe de muscles participant à l'extension des doigts et du poignet : les muscles épicondyliens.

## L'épicondylite



Contrairement à ce que son nom laisse penser, il ne s'agit pas d'une inflammation des tendons épicondyliens, mais plutôt d'une usure et une cicatrisation pathologique des tendons. La cause est encore mal connue, plusieurs facteurs semblent être en cause :

- Une mauvaise vascularisation des tendons, aggravé par le tabac ou le diabète
- Une hyper-sollicitation de ces tendons par des mouvements répétitifs ou en force, dans un contexte sportif ou professionnel.

Cette sur-utilisation entraîne des micro-rupture des tendons qui ne cicatrise pas correctement, à cause du défaut de vascularisation.

Cette usure est responsable de vos douleurs irradiant dans l'avant-bras.

## Comment la traiter ?

En premier lieu, le traitement médical doit être proposé. Il comprend différentes possibilités :

- antalgiques, anti-inflammatoires, attelle de repos et kinésithérapie
- Infiltration de corticoïdes
- Ondes de choc
- Injection de concentré plaquettaire (PRP : Plasma Riche en Plaquettes)

En cas d'échec de ce traitement médical bien conduit, un geste chirurgical peut vous être proposé.

## En quoi consiste l'intervention ?

L'intervention consiste à désinsérer et exciser les parties malades des tendons épicondyliens. Ce geste peut être réalisé à ciel ouvert ou sous arthroscopie.

A ciel ouvert, l'incision mesure 5cm environ.

Sous arthroscopie, plusieurs incisions d'environ 1cm sont réalisés, pour introduire dans l'articulation un arthroscope (caméra) et les instruments nécessaires à l'intervention. Le premier temps consiste à explorer l'articulation afin d'effectuer un bilan lésionnel complet. Le tendon « malade » est identifié, nettoyé et désinséré de l'épicondyle. Si une autre lésion est découverte (Corps étranger, calcification, anomalie synoviale), elle est traitée dans le même temps opératoire.

L'avantage de l'arthroscopie est d'effectuer un bilan articulaire complet.

L'autre avantage est de réduire les incisions et donc diminuer les risques opératoires comme un hématome ou une infection.

L'intervention s'effectue sous anesthésie générale et dure entre 30 minutes et 1 heure.

## Suites opératoires et résultats

L'hospitalisation est de 24 à 36h, la sortie peut se faire dès le lendemain de l'intervention.

Le coude est immobilisé par une écharpe pour une durée de 15 jours, puis la rééducation est débutée.

Douce dans un premier temps, elle s'intensifie progressivement pour obtenir une rééducation complète et une reprise des activités sportives à 3 mois. La reprise professionnelle peut se faire plus tôt en fonction de la profession.

Les résultats sont bons, puisque 80% des patients se disent améliorés.

## Complications post-opératoires

La survenue d'un **hématome** est classique. Celui-ci se résorbe seul dans la plupart des cas et nécessite simplement une surveillance. Exceptionnellement, un drainage chirurgical peut être nécessaire.

Les **lésions nerveuses** sont exceptionnelles. Elles sont, la plupart du temps, dues à un étirement ou une compression du nerf, conséquence de manoeuvres lors de l'intervention. Ces lésions récupèrent spontanément. Plus rarement, il peut s'agir de lésions plus graves, nécessitant une nouvelle intervention et pouvant conduire à des séquelles.

Les **défauts de cicatrisation** sont favorisés par le tabac, le diabète et les maladies cardio-vasculaires. L'évolution est généralement favorable avec des soins locaux et une surveillance. Ces troubles de cicatrisation peuvent entraîner une infection du site opératoire.

Les **infections** du site opératoire sont rares, mais peuvent entraîner une nouvelle intervention pour lavage et un traitement antibiotique de longue durée.

L'**algodystrophie** est une réaction inflammatoire douloureuse dont les causes ne sont pas déterminées. Elle nécessite une prise en charge de la douleur et rééducative adaptée de longue durée (6 mois à 2 ans).

CETTE LISTE N'EST PAS EXHAUSTIVE