

La prévention et le traitement des pathologies du coude chez le golfeur amateur

O. Rouillon*, F. Aubert**, V. Delmas***

Les blessures au coude représentent 25 à 30 % des blessures chez le golfeur amateur, contre 7 % chez les professionnels. Le coude est la 2^{ème} localisation des blessures chez le golfeur amateur après la colonne lombaire.

Chez les amateurs, les tendinopathies du coude (autrefois appelées tendinites) sont en cause dans l'immense majorité des cas. Il existe 2 localisations au coude :

- Au niveau des tendons latéraux ou externes : ce sont les épicondyliens latéraux : c'est ce que l'on nomme classiquement le tennis elbow.
- Au niveau des tendons médiaux ou internes : ce sont les épicondyliens médiaux encore appelés épithrochléens : cela correspond au classique golf elbow.

Nous verrons ci-dessous que les termes de tennis ou de golf elbow sont relativement inadaptés chez le golfeur.

Nous allons passer en revue les causes de déclenchement ou facteurs favorisant de ces tendinopathies, afin d'envisager leur prévention et leur traitement. Ces facteurs favorisant sont :

- En numéro 1 les micro traumatismes répétés que représentent les frappes de balle. Mais le risque de voir apparaître une tendinopathie découle :
 - De trop nombreuses frappes de balle = sur-utilisation = overuse injuries pour les anglo-saxons.
 - Mais également de facteurs qui vont influencer les conséquences biomécaniques de ces frappes de balle. Quels sont ces facteurs :
 - Le grip technique, c'est à dire la façon de tenir le club.
 - Le grip « physique » fixé sur le shaft du club
 - Les clubs eux-mêmes : shafts, têtes de club
- Enfin des facteurs plus généraux mais qui n'en sont pas moins importants :
 - Absence ou mauvaise qualité de l'échauffement. Rappelons qu'il convient de s'échauffer sans puis avec les clubs. Demandez à votre pro enseignant un process simple répondant à cette nécessité.
 - Absence ou hydratation insuffisante, quelle que soit la météo, mais bien évidemment encore plus par temps chaud.
 - Pathologies dentaires (infections, carries, dents incluses, ...).

1. Le grip technique : il est un élément fondamental dans la qualité et la performance d'un swing de golf, mais il permet également d'exercer la force de serrage nécessaire pour que le club ne tourne pas dans vos mains au moment de l'impact !
 - a. La force de serrage exercée dépend de la « position » du poignet : c'est ce que l'on appelle l'effet ténodèse.
 - b. Un grip de main gauche fort (chez le droitier) correspond à cet effet ténodèse et donc améliore la force de serrage potentielle de la main gauche.
 - c. A contrario un grip de main gauche faible (chez le droitier) diminue la force de serrage potentielle de la main gauche. De ce fait il est nécessaire d'exercer un

effort plus important au niveau des muscles de la préhension (épicondyliens médiaux ou épitrochléens).

2. Le grip physique : il en existe de différentes tailles (normal, medium, jumbo) de façon à s'adapter à la taille des mains des joueuses et des joueurs. De plus, sous ce grip sont disposées des couches de papier auto collant en nombre variable, que ce soit sous l'emplacement de la main gauche ou de la main droite. Ce dernier point permet d'adapter encore plus finement la taille du grip en adéquation avec la taille de vos mains. La taille du grip est un élément primordial à prendre en compte dans tout fitting de vos clubs. Trop souvent les grips sont de taille inadaptée (trop petits dans la plupart des cas) chez de nombreux amateurs.
Cela a pour conséquence :
 - a. Des contraintes augmentées au niveau des différents tendons car l'effet ténodèse ne peut jouer son rôle permettant d'avoir facilement une force de serrage adaptée.
 - b. De favoriser l'apparition de tendinopathies du coude : selon un travail récent, sur 100 golfeurs de tous niveaux ayant bénéficié d'un fitting, 65 avaient un grip de taille inadaptée (42 ont eu besoin d'un grip plus gros). 12 de ces joueurs (9 hommes et 3 femmes) présentaient des douleurs du coude récurrentes et parmi ces 12 joueurs, 10 avaient un grip inadapté.
3. Les shafts : ils sont (après le joueur !!) le moteur du club. L'éventail de choix est considérable depuis quelques années, que ce soit pour les fers ou les bois. Les éléments à prendre en compte :
 - a. Le matériaux : acier ou graphite pour les fers et graphite pour les bois et le plus souvent pour les hybrides.
 - b. La longueur en fonction de votre morphotype (votre taille).
 - c. Le poids.
 - d. La rigidité : senior, regular, stiff, ...
 - e. L'équilibre et le point de flexion.
 - f. Pour tous ces éléments faites confiance à votre fitting et prenez l'avis de votre pro enseignant.
4. Les têtes de clubs : elles doivent être choisies en fonction de votre niveau de jeu. De plus elles forment « un couple » avec les shafts et l'ensemble doit vous sembler « facile » à jouer. Pour cela faire un fitting avec un Trackman est un plus évident. Mais plus que la performance pure sur votre meilleur coup, ce qui importe est une moindre dispersion que ce soit en direction ou en longueur. Faites confiance à un spécialiste du fitting pour déterminer votre véritable niveau de jeu, donc les clubs qui vous conviendront le mieux. Trop souvent chaque joueur à tendance à surestimer son niveau de jeu réel ce qui l'entraîne vers un choix erroné de ses clubs !!!
5. Pour optimiser votre fitting, il faut :
 - a. Etre « en cannes », c'est à dire que l'on ne fait pas cela après une période d'arrêt du golf comme en hivers par exemple.
 - b. Ne pas surjouer pendant le fitting.
 - c. Etre modeste quand aux pré supposés des clubs qui vous conviendront.

- d. Bien écouter ce que vous dira le spécialiste du fitting, y compris entre les lignes, car il pourrait être tenté de se ranger à votre avis, même s'il ne le partage pas, ceci pour des raisons commerciales.
- e. L'idéal est que votre pro enseignant assiste au fitting +++.

La prévention :

- Le rôle du pro enseignant :
 - a. S'assurer que le matériel de son joueur (joueuse) est adapté.
 - b. Expliquer en quoi consiste un processus d'échauffement, sans puis avec les clubs.
 - c. Mettre un bon grip technique à son élève.
 - d. Conseiller d'éviter les séances de practice trop longues et sur tapis reposant sur un sol « dur ». il faut privilégier le practice sur herbe même si cela est parfois compliqué dans les golfs français.
 - e. Chez les jeunes joueurs de bon et de haut niveau, mettre en place un programme de renforcement adapté des muscles des avants bras.

La prise en charge des tendinopathies du coude :

- Elle nécessite l'intervention de 3 « docteurs » :
 - Le médecin et le kinésithérapeute :
 - La rééducation prescrite est l'élément le plus important du traitement en première intention. Elle est basée sur les protocoles dérivés de celui de Stanish (renforcement excentrique).
 - En cas d'échec de la rééducation, les infiltrations (corticoïdes) peuvent être indiquées, voir les PRP si une fissure du tendon atteint est mise en évidence par l'imagerie.
 - Le docteur du swing = le pro enseignant. Il doit encourager son élève à respecter les délais de repos golfique (souvent assez longs) et mettre ensuite en place une reprise progressive du golf (putting puis chipping puis wedging puis longs clubs).
 - Le docteur des clubs = fitting obligatoire une fois la guérison clinique obtenue et la reprise du golf effective.

Les erreurs à éviter :

- Pour le pro enseignant :
 - Encourager le joueur à minimiser ses douleurs ou à les négliger, car cela entraîne un passage à la chronicité avec comme conséquence un traitement beaucoup plus long, dont un arrêt du golf prolongé.
 - Accepter l'absence de diagnostic précis. En effet, de celui-ci découle le traitement optimum et les conditions de reprise du golf.
 - Ignorer les spécificités des organismes en croissance (enfants et adolescents).
- Pour la joueuse ou le joueur :
 - Négliger ses douleurs et consulter un médecin avec trop de retard.
 - Ne pas effectuer le traitement prescrit (médicaments, rééducation +++++, ...).
 - Acheter ses nouveaux clubs sans fitting en sur évaluant son niveau de jeu réel.
 - Joueur avec de vieux clubs sans, à minima, changer régulièrement les grips !! En effet des grips usés (et ou sales) obligent à des efforts de préhension plus

importants qui seront en cause dans le déclenchement des tendinopathies du coude.

Conclusion :

Les douleurs du coude chez le golfeur sont fréquentes et le plus souvent en relation avec une pathologie des tendons et de leurs attaches sur l'os (enthésopathies)

Il faut rassurer les joueuses et les joueurs car si les délais sont souvent longs, la plupart des cas guérissent et la reprise du jeu est possible dans les conditions décrites ci-dessus.

Quel que soit le niveau des joueurs, il ne faut jamais négliger les douleurs du coude en relation avec la pratique du golf : un diagnostic rapide entraîne un traitement immédiat et adapté dont découle une guérison rapide.

* Olivier Rouillon : Ancien médecin fédéral national et médecin des équipes de France FFGolf

** François Aubert : Président de la Commission Médicale Nationale FFGolf

*** Vincent Delmas : Spécialiste du fitting