

## Résumé / Abstract

### **Le renforcement des muscles scapulaires dans la tendinopathie latérale du coude chez e tennismen amateur : rédaction d'un protocole.**

**Introduction :** La tendinopathie latérale du coude (TLC) touche 1 à 3% de la population et jusqu'à 50% des tennismen au cours de leur parcours sportif. Actuellement, l'activité physique reste le traitement kinésithérapique de premier choix. Dans la littérature, nous retrouvons une faiblesse des muscles du complexe de l'épaule dans la TLC. Bien que ce fait soit avéré, trop peu d'études proposent un protocole de renforcement des muscles de l'épaule. **Matériel et méthodes :** Nous avons décidé de rédiger un protocole, chez les tennismen amateurs, comparant 3 groupes. Le premier groupe contrôle recevra un traitement dit conventionnel de renforcement excentrique et étirement des muscles épicondyliens. Le deuxième groupe recevra ce même traitement associé à un renforcement des muscles scapulaires (trapèzes et dentelé antérieur) avec participation des épicondyliens latéraux. Enfin, le traitement conventionnel sera associé à un renforcement des muscles scapulaires sans participation des épicondyliens pour le troisième groupe. **Résultats :** Le protocole n'a pas pu être appliqué par manque de moyens et de temps. Cependant, des prétests ont été réalisés afin de réajuster le protocole. Si les résultats attendus sont confirmés, il serait intéressant d'élargir ce protocole à une population plus large. **Discussion / Conclusion :** Un autre protocole pourrait être proposé en réalisant un renforcement plus fonctionnel en incluant le geste du tennismen dans la rééducation. De plus il serait intéressant de prendre davantage les contextes psychologiques des patients qui jouent un rôle importants dans la TLC.

**Mots-clés :** tendinopathie latérale du coude, tennis-elbow, tendinopathie, renforcement scapulaire, tennismen amateurs

---

### **Scapular muscle strengthening in lateral elbow tendinopathy in amateur tennis players: drafting of a protocol.**

**Introduction :** Lateral elbow tendinopathy (LET) affects 1 to 3% of the population and up to 50% of tennis players during their sports career. Currently, physical activity remains the physiotherapy treatment of choice. In the literature, we find a weakness of the muscles of the shoulder complex in TLC. Although this fact is proven, too few studies propose a protocol for strengthening the shoulder muscles. **Material and methods :** We decided to draft a protocol, in amateur tennis players, comparing 3 groups. The first control group will receive a conventional treatment of eccentric strengthening and stretching of the epicondylar muscles. The second group will receive the same treatment combined with strengthening of the scapular muscles (trapezius and serratus anterior) with participation of the lateral epicondylial muscles. Finally, the conventional treatment will be associated with a strengthening of the scapular muscles without participation of the epicondylas for the third group. **Results :** The protocol could not be applied due to lack of means and time. However, pre-tests were performed in order to readjust the protocol. If the expected results are confirmed, it would be interesting to extend this protocol to a larger population. **Discussion / Conclusion :** Another protocol could be proposed by carrying out a more functional strengthening by including the gesture of the tennis player in the rehabilitation. Moreover, it would be interesting to take more into account the psychological context of the patients which plays an important role in TLC.

**Keywords :** lateral elbow tendinopathy, tennis elbow, tendinopathy, scapular strengthening, amateur tennis players