

# L'épicondylite et les injections de stéroïdes

## Sommaire et outil de prise de décision

D'après R. Buchbinder et S. Green, Ottawa Methods Group. « Elbow pain », dans *Evidence-based Rheumatology*, London, BMJ Books, 2003.

## Renseignements sur l'épicondylite et le traitement

### Qu'est-ce que l'épicondylite?

L'épicondylite (tennis elbow) résulte de « microtraumatismes répétés ». Elle se produit quand on exerce trop de stress sur le tendon du coude. Ce tendon relie les muscles de l'avant-bras au coude et ce sont ces muscles qui permettent de ramener le poignet vers l'arrière. Si le tendon subit trop de stress en raison d'une blessure ou de mouvements répétés du poignet, il peut se déchirer, devenir douloureux et enflé ou se détacher de l'os. Le cas échéant, on ressent une douleur dans le coude et la partie supérieure de l'avant-bras et ces régions sont sensibles au toucher.

La douleur et l'enflure peuvent durer entre 6 mois et 2 ans. Dans la plupart des cas, elles s'atténuent sans intervention. Vous pouvez donc attendre que la douleur et l'enflure disparaissent sans avoir recours à un traitement. Toutefois, entre-temps, vous pourriez être incapable d'exécuter les mouvements ci-dessous ou avoir de la difficulté à le faire :

- saisir ou soulever des objets;
- accomplir les activités quotidiennes ordinaires;
- pratiquer les sports nécessitant l'utilisation du poignet et du coude;
- exécuter toutes les tâches nécessaires au travail.

### Quelles mesures puis-je prendre pour gérer ma maladie?

✓ compresses froides    ✓ relaxation    ✓ activité qui cause moins de pression sur les articulations

### Comment traite-t-on l'épicondylite?

Il existe trois types de traitements, qu'on peut combiner ou utiliser individuellement. Vous en trouverez ci-dessous le nom commun (générique).

#### 1. *Analgésiques et anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)*

- Acétaminophène • Etodolac • Piroxicam
- Acide acétylsalicylique • Ibuprofène • Rofécoxib
- Célécoxib • Indométhacine • Sulindac
- Diclofénac • Naproxène

#### 2. *Injections de stéroïdes (à court terme)*

#### 3. *Possibilités en matière de thérapie physique*

- Acupuncture (à court terme)
- Physiothérapie (ultrason, exercice et mobilisation)

### Et les autres traitements dont j'ai entendu parler?

Il n'y a pas assez de recherches qui ont été réalisées concernant les effets de certains traitements, tandis que d'autres traitements ne sont pas efficaces. Par exemple :

- le port d'un bracelet orthopédique • la thérapie par ondes de choc • la chirurgie

### Quels choix s'offrent à moi? Comment décider?

Le choix de traitement sera fonction de votre état. Il vous faut connaître les avantages et les désavantages de chacun des traitements avant de prendre votre décision.

## L'outil de prise de décisions concernant l'épicondylite

### Devrais-je opter pour une injection de stéroïdes?

Le présent guide peut vous aider à prendre des décisions concernant le traitement que votre médecin vous propose.

Il vous aidera à :

1. Préciser ce que vous devez décider;
2. Étudier les avantages et les désavantages des différents choix;
3. Déterminer le rôle que vous voulez jouer dans le choix du traitement;
4. Cerner les éléments qu'il vous faut pour prendre une décision;
5. Dresser un plan d'action;
6. Partager vos idées avec votre médecin.

#### Première étape : Précisez ce que vous devez décider

##### Quelle décision devez-vous prendre?

Est-ce que je devrais recevoir une injection de stéroïdes si les analgésiques et les anti-inflammatoires ne réussissent pas à soulager la douleur causée par l'épicondylite?

On ne fait habituellement qu'une injection de stéroïdes.

#### Quand la décision doit-elle être prise? Cochez la case qui convient

d'ici quelques jours     d'ici quelques semaines     d'ici quelques mois

#### Où en êtes-vous avec vos réflexions sur cette décision? Cochez la case qui convient

- Je n'y ai pas pensé encore.
- J'étudie les choix.
- Je vais faire un choix bientôt.
- J'ai déjà fait un choix.

## Deuxième étape : Étudiez les avantages et les désavantages des différents choix

### Que révèlent les résultats de recherches?

On qualifie les injections de stéroïdes de **probablement bénéfiques**.

Treize études réalisées auprès de 1 028 personnes qui ont essayé l'injection de stéroïdes ont donné des résultats de niveau « argent ». Ces études, dont certaines ont duré jusqu'à 4 ans, ont révélé divers avantages et désavantages, lesquels sont présentés dans le tableau ci-dessous.

### Qu'est-ce que je pense des avantages et des désavantages des injections de stéroïdes?

1. Passez en revue les avantages et les désavantages courants.
2. Ajoutez tous les avantages et les désavantages que vous trouvez importants.
3. Montrez dans quelle mesure chaque avantage et chaque désavantage est important pour vous en encerclant une (\*) étoile, s'il n'est pas très important, et jusqu'à cinq (\*\*\*\*\*) étoiles, si vous le considérez comme très important.

AVANTAGES ET DÉSAVANTAGES DES INJECTIONS DE STÉROÏDES			
AVANTAGE (nombre de personnes touchées)	Importance pour moi	DÉSAVANTAGE (nombre de personnes touchées)	Importance pour moi
Réduit la douleur et améliore l'état général jusqu'à six semaines après l'injection  92 personnes sur 100 autres ont trouvé que les injections de stéroïdes les avaient aidées et 24 personnes sur 100 ont connu une amélioration avec un placebo (aucun traitement)	*****	Effets secondaires : rougeur du visage, douleur après l'injection et durcissement de la peau au site d'injection	*****
Disparition rapide de la douleur au coude	*****	L'épicondylite peut guérir sans traitement	*****
On évite les risques d'effets secondaires graves qui touchent l'estomac si on ne prend pas d'AINS.	*****	Coût des médicaments	*****
Autres avantages	*****	Autres désavantages	*****

### Que diriez-vous d'une injection de stéroïdes? Cochez une réponse.

Prêt à considérer ce traitement  
Les avantages comptent plus pour moi que les désavantages

Incertain

Pas prêt à considérer ce traitement  
Les désavantages comptent plus pour moi que les avantages

### Troisième étape : Déterminez le rôle que vous voulez jouer dans le choix du traitement. Cochez ✓ une réponse.

- ' Je préfère décider moi-même après avoir entendu l'opinion des autres.
- ' Je préfère prendre ma décision avec : \_\_\_\_\_
- ' Je préfère que quelqu'un d'autre prenne la décision pour moi. Cette personne est : \_\_\_\_\_

### Quatrième étape : Cernez les éléments qu'il vous faut pour prendre une décision

<b>Information</b>	Avez-vous assez de renseignements sur votre situation pour prendre une décision? Connaissez-vous les avantages (points constructifs) et les désavantages (points négatifs) de chaque option?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Valeurs</b>	Connaissez-vous exactement les avantages et les désavantages qui ont le plus d'importance pour vous?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Soutien</b>	Recevez-vous suffisamment de soutien des autres pour faire votre choix? Faites-vous votre choix sans ressentir de pression des autres?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Certitude</b>	Savez-vous exactement quel serait le meilleur choix pour vous?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Si vous avez répondu « Non » à bon nombre des questions ci-dessus, vous auriez intérêt à consulter votre médecin.

### Cinquième étape : Dressez un plan d'action Que vous faut-il faire avant de prendre une décision?

Par exemple, parlez avec votre médecin et lisez au sujet de ce traitement et d'autres traitements pour l'épicondylite.

### Sixième étape : Partagez avec votre médecin les renseignements fournis sur le présent formulaire

Votre médecin aura une meilleure idée de ce que vous pensez de ce traitement.