

CE QU'IL FAUT SAVOIR:

LITTLE LEAGUE ELBOW

Amélie Paquette, thérapeute du sport

- C'est une blessure qui touche les jeunes lanceurs.
- Une bonne technique et un dosage adéquat est nécessaire.
- Il faut être attentif aux premiers signes de douleur au coude.

C'EST QUOI ?

Une fracture de l'épicondyle médiale du coude. .

Les premiers signes seront de l'inflammation et de la douleur à la bosse interne du coude.

Cette blessure sera provoquée par un grand volume de stress au niveau du coude, Les lanceurs auront tendance à se plaindre d'une diminution de leur force.

QUOI FAIRE?



1. Mettre en place un bon entraînement présaison
2. Développer une technique appropriée
3. Effectuer des exercices de "warm-up" spécifiques
4. Doser les types et le volume de lancers
5. Adresser la blessure dès les premiers signes de douleurs