

TENDINITES ET TENDINOPATHIES

La tendinite est par définition l'inflammation du tendon ou de sa gaine.

Le terme de tendinopathie est actuellement préféré, puisqu' il désigne l'ensemble des pathologies du tendon et pas seulement l'inflammation.

Elles peuvent être causées par :

- Une mauvaise position dans l'effort
- Un matériel inadapté
- Un rythme de travail trop important
- Une répétition gestuelle
- Un poste de travail inadapté



Le plus souvent, c'est le cumul geste répétitif et mauvaise ergonomie qui est à l'origine de la tendinopathie.

Prévention

D'une manière générale, il faut :

- Évitez le geste déclencheur (l'analyser et le modifier)
- Modifier les conditions de travail ou de pratique sportive
- Faire des pauses dans les répétitions
- Baisser l'intensité du travail musculaire.

Traitement

En dehors du repos et de l'amélioration des conditions d'exercice et du matériel, vous devez :

- Échauffer progressivement la région fragile.
- Ralentir ou stopper l'activité en cas de douleur, puis mettre du froid.
- Étirer lentement le corps musculaire après l'effort.

Épaule

- Évitez les mouvements répétés latéralement
- Évitez de forcer : bras à l'intérieur ou bras latéral, préférez le mouvement en position intermédiaire
- Évitez de travailler bras au dessus de l'épaule
- Ne soulevez pas de charge lourde jusqu'à guérison

Coude

- Évitez un cordage trop tendu
- Évitez un manche inadapté
- Ne cognez pas la balle en pliant le coude
- Échauffez-vous avant de jouer

Poignet

- Évitez les mouvements latéraux de la souris
- Diminuez l'angle du poignet en le posant sur un tapis mou ou surélevé

Hanche

- Limitez les escaliers
- Limitez les grands pas
- Limitez les stations prolongées

Genoux

- Évitez les mouvements répétés de flexion/extension avec charge
- Évitez les sauts
- Évitez les surfaces dures
- Utilisez des semelles qui absorbent les chocs
- Diminuez votre effort en montée et en descente

Tendinite de la patte d'oie

- Évitez les sauts, pied tourné vers l'extérieur (pied en canard)
- Compensez par une semelle le pied plat éventuel

Cheville/pied

Tendinite d'Achille

- Échauffez lentement le muscle
- Utilisez des semelles qui absorbent les chocs
- Évitez la compression du tendon contre la chaussure
- Évitez les courses sur l'avant pied
- Étirez lentement après la course

Tendinite de l'avant pied

- Évitez les courses à pied avec des pentes
- Évitez les chaussures trop serrées

Aponévrosite plantaire ou tendinite de la voûte plantaire

- Évitez les courses en montée
- Évitez les marches type échelle
- Évitez les terrains durs
- Utilisez des semelles amortissantes
- Évitez de rester debout trop longtemps