

## Ce qu'il faut savoir sur la tendinite

### **La tendinite qu'est-ce que c'est ?**

C'est une inflammation des tendons, de leur insertion sur les os ou de la jonction tendon/muscle. Sous cette inflammation existe en fait une micro-lésion anatomique

**Comment affirmer la tendinite** : apparition d'une douleur lorsque l'on effectue trois manœuvres :

Douleur à la contraction contre résistance du muscle inséré sur le tendon

Douleur à la mise en tension passive du tendon

Douleur à la palpation du tendon, de la jonction tendon/muscle ou du point d'insertion osseux.

### **Facteurs déclenchants et favorisants :**

Mouvements répétés ou inadaptés, faute technique

Matériel de sport ou outils mal dimensionnés

Déshydratation ou alimentation déséquilibrée

### **Tendinite : que faire ?**

**Le repos.** Il s'agit plutôt de doser les efforts et cesser l'activité dès que la douleur apparaît. Eviter les mouvements répétés, corriger les gestes nocifs.

**Soulager la douleur** : Appliquer de la glace, sous protection d'une serviette, deux à trois fois par jour, pendant 20 à 30 minutes pour réduire l'inflammation.

Le médecin pourra prescrire un traitement percutané ou par voie générale pendant dix à quinze jours. Les infiltrations restent d'indications restreintes et très précises. (Attention une AUT spécifique est nécessaire selon le traitement prescrit)

**Les massages**, décontraction du muscle et massages transverses profonds des tendons permettent un assouplissement et imitent la douleur.

Le kinésithérapeute proposera un programme d'étirements de renforcement progressif des tendons.