

# Tendinites : du repos et du froid

Des gestes ou des mouvements répétés, inappropriés, dans des positions inadaptées, ou la sur-utilisation d'une articulation, peuvent, progressivement, causer des souffrances aux **tendons**.



Lire le [résumé](#).

En effet, ces tissus fibreux qui rattachent les os et les muscles sont « naturellement » sensibles au phénomène d'usure ainsi qu'aux sollicitations excessives.

Lorsque les tendons s'abîment ou s'endommagent, une **douleur** risque d'apparaître lors des mouvements, ou d'être exacerbée lors de certains gestes.

De plus, une **inflammation**, avec un **gonflement**, peut apparaître, indiquant elle aussi la présence d'une **tendinite** ou d'une tendinopathie (une affection aux tendons).

Fréquent, ce trouble musculo-squelettique est un signal d'alerte.

Pour éviter toute aggravation avec, par exemple, une douleur constante ou même une rupture de tendon, pour limiter les risques de complications, de chronicisation, une seule solution : tenir compte de cette douleur et prendre, sans attendre, les mesures de repos nécessaires à la calmer.

Feu orange : tous les tendons peuvent être concernés par la tendinite, mais certains le sont davantage : ceux de l'épaule, du genou, du coude, du poignet, ainsi que le tendon d'Achille.

## Sportif ou pas

La tendinite n'est pas réservée aux sportifs, qu'elle frappe en priorité, généralement en raison d'une pratique intensive.

En raison de leurs positions ou de leurs gestes de travail, la tendinite touche un grand nombre de personnes, qu'il s'agisse de travailleurs à la chaîne, de caissières, de nettoyeurs, de musiciens, etc.

Des activités de loisir, comme le bricolage ou le jardinage, peuvent aussi la provoquer.

Les tendinites surviennent généralement à partir de 30 à 35 ans. Avec l'âge, les tendons perdent de leur élasticité, ce qui augmente le risque de tendinite. Le surpoids et l'obésité sont également des facteurs défavorables, tout comme certains médicaments ou certaines maladies (telle la goutte ou la polyarthrite rhumatoïde).

## Eviter la tendinite

**L'échauffement avant** un sport, puis des **étirements** lorsque cette activité cesse, l'usage d'un bon matériel (chaussures, raquettes...) et une maîtrise du ou des bons gestes, permettent de limiter les risques de tendinite.

En milieu professionnel, il s'agit de veiller à adapter le plus possible le poste de travail. Il importe aussi de prévoir des pauses régulières lorsque des gestes « à risque » sont effectués.

Bon à savoir : à la différence de l'entorse, la tendinite survient rarement en raison d'un choc ou d'un traumatisme brutal.

Feu vert : quand on bouge, il faut penser à boire : la déshydratation favorise les blessures.

## **On se calme: du repos et du froid au programme**

Le médecin généraliste pose le diagnostic grâce à un examen comprenant quelques tests simples. Il le complète, parfois, par une échographie.

Tant que la douleur se manifeste, la solution passe, avant tout, par du **repos**, qui permet aux fibres de se réparer.

Il s'agit de cesser le geste ou le mouvement qui a provoqué le problème, mais sans arrêter de bouger complètement l'articulation.

Parallèlement, pour diminuer la douleur et l'inflammation, vive le **froid** ! Une poche de glace posée 20 minutes, 4 fois par jour, soulage le tendon.

Lorsque le genou ou le pied sont concernés, il peut aussi être recommandé de les surélever légèrement. Enfin, en cas de gonflement, une contention peut être utile.

Des **antidouleurs** (du paracétamol ou, éventuellement, des **anti-inflammatoires** non stéroïdiens, tel l'ibuprofène par voie orale ou bien en usage local) complètent ce traitement.

Par ailleurs, la **kinésithérapie** est également recommandée.

Par des massages et des exercices, elle soulage la douleur, permet de favoriser la cicatrisation des fibres des tendons, de renforcer ces derniers ainsi que les muscles qui les entourent, et de tenter ainsi d'éviter le risque de récurrence ou de chronicité.

Si aucune amélioration n'est ressentie, des infiltrations aux corticoïdes sont parfois envisagées, mais elles ne peuvent être pratiquées dans tous les cas. Des ondes de choc ou des ultrasons peuvent également être préconisés.

Dans une majorité de cas, ces approches suffisent. En revanche, quand le tendon a subi une lésion importante et, par exemple, lorsqu'il s'est déchiré, une chirurgie s'impose.

En général, une tendinite « bénigne » disparaît en 1 à 3 semaines, pour ne plus revenir, pourvu que le traitement ait été suivi jusqu'à la disparition de la douleur, et que l'on reste attentif à éviter le plus possible la cause qui avait provoqué la blessure. En revanche, les tendinites chroniques sont généralement plus longues à guérir.

Feu vert : des exercices quotidiens, indiqués par le kinésithérapeute, peuvent contribuer à la guérison.

◆ La tendinite apparaît lorsqu'un tendon est trop sollicité, par un geste répétitif par exemple, lors de la pratique d'un sport ou du travail.

◆ La prévention repose sur la pratique du bon geste (avec un bon matériel le cas échéant), sur un échauffement avant l'effort, puis des étirements après l'effort.

◆ Lorsqu'une tendinite est présente, le traitement consiste en mise au repos du tendon, application de froid et éventuellement prise de médicaments et soins de kinésithérapie.

Photo © Photographee.eu – Fotolia.com

Mis à jour le 15/09/2021