

LA TENDINITE

Une tendinite n'est ni plus ni moins qu'une succession de micro-déchirures du tendon. En plus d'un repos salvateur, il faudra impérativement adapter les efforts lors de la période de ré-athlétisation à la future pratique envisagée. Tout cela permettra d'éviter une cicatrisation anarchique des fibres qui ne redonnerait pas les propriétés élastiques indispensables à son bon fonctionnement.

Le tendon qu'est-ce que c'est ?

Le tendon est un tissu conjonctif interposé entre l'os et le muscle avec lequel il forme un couple indissociable sur le plan fonctionnel. Sa structure, riche en fibres de collagène est parfaitement adaptée aux forces de tractions dont il est souvent victime. En période de surmenage, (liée à la pratique sportive ou professionnelle) il peut perdre ses qualités mécaniques, se détériorer, voire même rompre. Le plus visible, à l'arrière de la cheville, est le tendon d'Achille.



Qu'est-ce qu'une tendinite ?

La tendinite est un terme générique qui caractérise l'inflammation de ces tendons. L'inflammation est provoquée par une utilisation excessive du tendon, au cours de mouvements répétés, ou par des microtraumatismes qui peuvent être provoqués lors de la pratique de certains sports. Elle entraîne des douleurs lors des mouvements, et parfois même au repos. Elle fragilise le tendon et peut aller jusqu'à une véritable déchirure tendineuse, voire musculaire.

Il faut arrêter de faire le mouvement responsable de la tendinite. L'application de glace ou de chaleur et les massages peuvent faire du bien.

Que faut-il faire en cas de tendinite ?

Il faut distinguer trois périodes après la période de convalescence. Dans un premier temps il faut proposer des contraintes mécaniques douces (pourquoi pas dans l'eau ou sur un vélo pour être en décharge selon votre activité, ou réduire la vitesse d'exécution des gestes), puis dans un deuxième temps réhabituer le tendon à sa fonction lors de l'activité par un travail excentrique (il s'agit là d'une période souvent encadrée par un kinésithérapeute), où le tendon est étiré mais toujours avec des contraintes inférieures à celles que l'on retrouvera dans l'activité. Enfin le retour à l'activité peut être fait à des vitesses plus lentes avant de retrouver une activité normale.

Que faut-il manger et boire ?

Le tendon retrouvera toute son élasticité d'autant plus facilement que nous l'aiderons par une bonne alimentation et hydratation, notamment en évitant l'accumulation de microcristaux ou d'acidité (synonymes de calcification du tendon) qui auront tendance à déchirer à nouveau les fibres tendineuses. En ces périodes de convalescence encore plus que de manière générale, il faudra éviter les viandes rouges, les sodas, les fromages à pâte cuite, ou mêmes les sucreries.

Ici encore une bonne hydratation sera bénéfique au drainage et à l'élimination des déchets.

En étant patient et attentif à son activité, il s'agit d'une blessure dont on sort indemne.