

Les tendinopathies : qu'est-ce que c'est ?

Qu'est-ce ?

Les tendons sont les « câbles » qui relient vos muscles aux os et permettent ainsi la transmission des forces musculaires et les mouvements. Ce sont des structures résistantes, faites principalement de collagène.

Les tendinopathies sont l'atteinte de vos tendons résultant soit d'une **hypersollicitation chronique**, soit d'un **stress aigu**, entraînant des modifications de la structure des tendons. Ces modifications peuvent rentrer dans l'ordre ou évoluer vers un défaut de cicatrisation : la « tendinite » (que l'on ne nomme plus ainsi, par absence d'inflammation comme mécanisme lésionnel).

Actuellement, on considère qu'il existe 3 stades d'évolution successifs pour les tendinopathies, décrits par Cook et Purdam, guidant l'attitude thérapeutique.

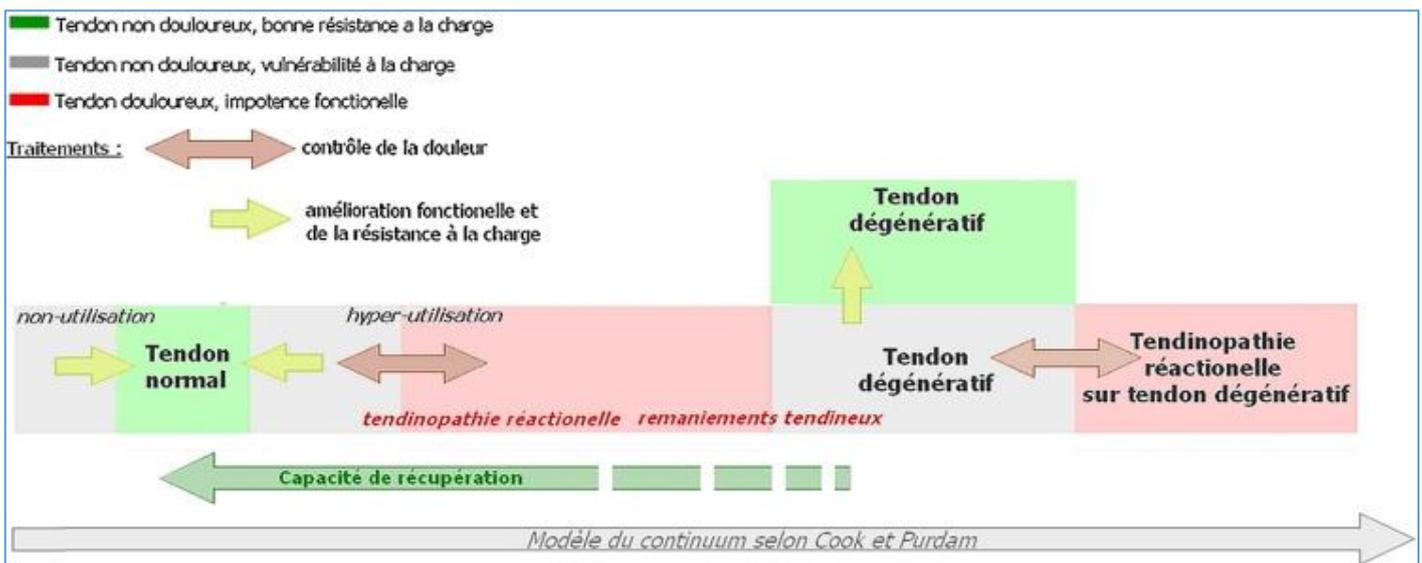


Figure 1 : C. Sauvart, J.F Kaux - JTS 34 (2017) 99-107

Par ailleurs, il peut exister une forme « différente » de tendinopathie pouvant atteindre les grimpeurs notamment : il s'agit des ténosynovites (des fléchisseurs des doigts principalement). Dans ce cas, c'est une inflammation (véritable) de la gaine synoviale du tendon. La gaine est la membrane qui entoure certains tendons et qui permet de faciliter le glissement tendineux, grâce à la sécrétion de synovie. Les frottements ou chocs répétés peuvent altérer ce coulissement en créant une un épaissement inflammatoire de la gaine.

Quels sont les facteurs de risque de survenue ?

Toute **intensification trop rapide** de votre pratique sportive ou **activité inhabituelle** va créer une réaction au niveau de vos tendons, en dépassant leurs capacités d'adaptation. Attention aux, qui **frottements** itératifs vont irriter la gaine des tendons (ex : sur les prises anguleuses en escalade). Un traumatisme direct (ex : chute sur l'épaule...) peut léser aussi vos tendons.

Attention aussi au **matériel et à vos gestes** : un mauvais chaussage, l'utilisation incorrecte de certains outils (machines de musculation...), le manque d'échauffement, ou un geste sportif inadapté sont des facteurs de risque de tendinopathie.

D'autres facteurs, plus mineurs, interviennent aussi dans la survenue de ces pathologies : la déshydratation, une alimentation déséquilibrée avec des désordres métaboliques, ou un mauvais état bucco-dentaire.

Enfin, méfiance : certains antibiotiques ou l'utilisation de cortisone peuvent être délétères pour vos tendons.

Quels sont les symptômes ?

Une tendinopathie va se manifester par une douleur au niveau du tendon, notamment lors du mouvement. Il peut aussi exister un gonflement local. Une sensation de raideur peut être perçue. En cas de ténosynovite, un crissement (« comme des pas dans la neige ») peut être senti à la mobilisation du tendon.

A l'examen, on retrouvera la triade : douleur à la palpation du tendon, à son étirement et à la contraction contrariée, qui fera le diagnostic.



Que dois-je faire ?

Deux choses sont importantes :

- Toute modification de votre activité sportive doit d'effectuer de manière **PROGRESSIVE** ! Ainsi, vos tendons vont s'adapter. Bien respecter les règles de pratique sportive : échauffement, étirements et hydratation.
- Toute douleur survenant au niveau d'un tendon nécessite une mise au repos, au moins relatif (respect de la non douleur) et une consultation médicale pour mise en place d'un traitement adapté efficace pour éviter le passage à une tendinopathie chronique. L'application locale de glace peut être un bon moyen pour soulager.

Au stade initial de tendinopathie réactionnelle, grâce à la mise au repos et à un traitement anti inflammatoire, la récupération peut être rapide. Lorsque les remaniements tendineux apparaissent, que la tendinopathie évolue depuis plus longtemps, une prise en charge en kinésithérapie est le traitement validé. L'adaptation de la pratique sportive en respectant la non douleur peut être plus prolongée. La mise au repos complet est plutôt déconseillée (hormis douleur intense), du fait de la désadaptation qu'elle induit.

Les infiltrations de cortisone doivent être utilisées avec parcimonie, du fait du risque de complication : altération de la peau, rupture tendineuse...et du manque d'effet à long terme.

Dr Kathleen BOJOLY

Médecin Fédéral

8-10 quai de la Marne - 75019 PARIS

T. +33 (0)1 40 18 75 50

F. +33 (0)1 40 18 75 59

www.ffme.fr