

TENDINITE ET OSTEOPATHIE

Qu'est ce qu'un tendon ?

Le tendon est une structure anatomique, sorte de corde fibreuse, reliant la partie terminale d'un muscle à un os, et ceci à chaque extrémités du muscle. Certains muscles ont plus de 2 tendons car ils disposent de plusieurs chefs musculaires comme le muscle de la cuisse le quadriceps par exemple (4 chefs musculaires). Ces tendons sont soumis à de fortes contraintes mécaniques (frottements, vibrations) que ce soit au quotidien à travers des mouvements répétitifs ou lors de l'activité sportive.

Qu'est ce que la Tendinite ou Tendinopathie ?

La tendinite est tout simplement l'inflammation d'un tendon. Elle entraîne une douleur variable selon l'étendue de l'inflammation et la zone touchée.

Elle peut atteindre tous les tendons du corps, et peut aller d'une simple gêne à un handicap très important, faisant cesser toute activité et entraînant d'intenses douleurs.

Les tendinites les plus fréquentes se retrouvent au niveau de l'épaule, sur les tendons des muscles de la coiffe des rotateurs. Les plus touchés étant les tendons des muscles sus et sous épineux. Au niveau du coude, épitrochléïte, épicondylite (golf elbow, tennis elbow) ou du poignet. Elles peuvent atteindre d'autres zones comme le pubis et la fameuse pubalgie touchant beaucoup les joueurs de foot , ou le tendon d'Achille etc...

Origine des Tendinopathies ?

Mécanique :

La perte d'alignement du tendon par rapport à ses insertions osseuses proximales et distales ou toute modification de la position des os sont susceptibles de modifier la direction des tendons et donc de provoquer leur inflammation. L'ostéopathe peut dans cette situation remédier au problème en replaçant les surfaces articulaires ayant perdu leur mobilité ou sorties de leur axes normaux.

Les frottements répétitifs, la sur-sollicitation qu'ils soient l'effet d'une activité sportive intensive, ou de gestes quotidiens (travail, hobbies, bricolage) sont les premiers pourvoyeurs de tendinites.

Les tendinopathies font parties des TMS (troubles musculo squelettique) qui se retrouvent fréquemment en entreprises.

Déséquilibre hydrique et alimentaire :

Une mauvaise hydratation et une alimentation trop riche en protéine (viande rouge), ou les aliments ayant une tendance à l'acidification de l'organisme peuvent être aussi à l'origine de tendinopathies.

Iatrogène :

Certains médicaments pris en excès ou de manière non adaptés peuvent fragiliser les tendons, notamment les Corticoïdes.

La physiopathologie est généralement complexe et multi-factorielle associant souvent plusieurs des causes citées ci-dessus.

Comment se prévenir de la tendinite ?

Si le diagnostic de tendinite est assez simple à réaliser, une tendinite peut se révéler coriace et résister aux traitements.

Le plus simple reste encore d'éviter sa survenue en respectant plusieurs éléments :

- une hygiène de vie, en pratiquant une activité sportive régulière et adaptée en insistant sur l'échauffement musculo-tendineux, un effort progressif et des étirements en fin de séance.
- une alimentation saine, équilibrée, et variée.
- une hydratation abondante.

Comment votre Ostéopathe peut intervenir sur la tendinite ?

L'ostéopathie est une thérapie très efficace lorsque l'étiologie est la modification des axes physiologiques des tendons et c'est l'étiologie la plus fréquente. Les résultats sur des tendinites récentes sont souvent immédiats et évitent la constitution de fibrose articulaire qui limite de manière permanente les mouvements de l'articulation.

Chaque élément osseux sera l'objet d'un diagnostic positionnel et d'une étude d'amplitude de mouvement. Toutes les anomalies seront corrigées par manipulations appropriées. A la fin du traitement ostéopathique les douleurs devront être nettement diminuées et l'amplitude des mouvements devra se normaliser.