

LES TENDINOPATHIES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une **tendinopathie**, plus connue sous son ancien nom : tendinite, est une souffrance au niveau des **tendons** musculaires. Ce sont des structures résistantes, qui ont la capacité d'encaisser beaucoup de contraintes pour mieux les restituer (un peu comme un élastique).

Quand est-ce qu'apparaît une tendinopathie ? C'est lorsque que l'on applique des forces **trop intenses**, **trop longues** et/ou **trop fréquentes** à des tendons qui n'ont pas la **capacité** de les encaisser.

Ex : trop de sport / se mettre au sport (en s'y prenant mal) / efforts excessifs au travail / mauvaise posture ou mauvais matériel / efforts qui sortent de l'ordinaire.

COMMENT SE SOIGNER ?

Plusieurs étapes sont importantes à respecter pour espérer se libérer rapidement d'une tendinopathie.

S'assurer du diagnostic.

En effet, beaucoup de douleurs sont d'origine nerveuse et sont confondues avec des tendinopathies. Pour les différencier, renseignez-vous auprès des professionnels de santé. N'hésitez pas à parler de vos symptômes à votre médecin, kiné, ostéopathe et ce assez rapidement après leur apparition.

② Pas de repos strict.

Vieille idée reçue qui a la peau dure. Le repos peut aider à diminuer la douleur, mais vous fera **perdre en capacité tendineuse**. La reprise sportive ou de l'activité n'en sera donc que plus difficile. L'alternative ? **Renforcer progressivement** son muscle et son tendon pour retrouver en capacité.

③ Traquer les coupables.

Questionnez vous sur ce qui favorise l'apparition de cette douleur. Vos chaussures de course à pied sont-elles encore à jour ? Votre poste de travail est-il adapté ? Pratiquez-vous correctement les gestes sportifs ? Est-il possible d'adapter le temps et la fréquence de ces contraintes trop exigeantes ?

④ L'hygiène de vie.

Buvez de l'eau : entre 1,5L et 2L d'eau par jour. Plus les jours de sport.
Mangez bien : une alimentation déséquilibrée favorise l'inflammation.
Dormez : un bon sommeil est la base de la récupération et de la cicatrisation.

⑤ Renforcer et gagner en capacité.

Il faut renforcer progressivement les tendons, tout en s'assurant de **respecter la douleur**, veiller à ce que cela **ne gonfle pas** et qu'aucune douleur ne soit présente le **lendemain** (en dehors

des courbatures). C'est un processus parfois long, mais votre ressenti est essentiel. **N'hésitez pas à vous faire aider d'un kiné. Il vous indiquera le bon déroulé et les exos adaptés.**

LE SUJET VOUS INTÉRESSE ?
Consultez les travaux de **Jill Cook**, spécialiste des tendinopathies.
Regardez les vidéos de **Major Mouvement**, un kiné qui explique ça très bien.

LES SCIATALGIES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une **sciatalgie** (ou sciatique), est le nom donné à l'ensemble des symptômes pouvant être provoqués par une **compression** et/ou une **inflammation** du Nerf Sciatique.

Les Nerfs Sciatiques sont les plus volumineux du corps humain. Ils émergent de la colonne vertébrale au niveau des **vertèbres L4-L5 et S1**, pour donner la sensibilité et la mobilité d'une grande partie du membre inférieur.

Principales causes : contractures musculaires (le plus commun), hernie discale, arthrose évoluée, rétention d'eau (surtout chez les femmes enceintes).



COMMENT SE SOIGNER ?

S'assurer du diagnostic.

①

En effet, de nombreux cas sont diagnostiqués comme étant des sciatiques, alors que ce ne sont que de simples symptômes musculaires. De même, il faut parfois se méfier de douleurs qui semblent anodines, mais qui cachent une lésion plus importante. **Dans le cas de douleurs très importantes et handicapantes, consultez rapidement un professionnel de santé et si besoin réalisez des examens complémentaires** (radios, échos, etc).

②

Lever les contraintes.

La recherche des causes possibles vont amener à différentes prises en charges (en fonction de la gravité).

Hernie discale : suivi kiné / infiltration / opération.

Tension musculaire : ostéo / kiné / renforcement / étirements.

Arthrose évoluée (ostéophytes) : infiltration / opération.

Rétention d'eau : drainages lymphatiques / massages / bas de contention / accoucher.

Etc, etc.

③

Le neurodynamique.

Parfois le soucis vient directement du nerf. Ou plutôt de la gaine qui le protège. Celle-ci est plus gonflée par endroit, pouvant créer des points de ralentissement, de compressions, le long de son trajet. Pour que le nerf coulisse bien de nouveau dans sa gaine, on peut réaliser des étirements de ce dernier.



Position : Assis, la tête et le dos arrondis vers l'avant. Tendez la jambe douloureuse. Normalement cela doit provoquer une douleur/gêne. En gardant la position de la jambe tendue, redressez la tête. Si cela diminue la douleur, c'est que votre nerf est bien comprimé (*attention, test pas fiable à 100%*).

Action : Il faudra alors effectuer plusieurs aller-retour synchrones de votre tête et de votre jambe, sans que cela ne vous provoque une douleur trop vive. A répéter plusieurs fois par jour, jusqu'à la disparition/diminution des symptômes.

L'ARTHROSE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

L'arthrose est le **vieillessement d'une articulation**, caractérisée par l'**usure de son cartilage** (qui ne se régénère pas). Elle est provoquée par **un ensemble de facteurs** héréditaires et morphologiques ainsi que par le mode de vie.

Ses symptômes sont variés. On retrouve généralement une **raideur articulaire**, des **douleurs** qui évoluent par poussées et en fonction des efforts, ainsi que des **déformations articulaires**. L'arthrose est donc le **processus naturel de vieillissement** de nos articulations. Il est donc tout à fait courant de s'en voir diagnostiquer, surtout au niveau des mains, des cervicales, des hanches et des lombaires.



COMMENT S'EN SOULAGER ?

L'arthrose ne se soigne pas. Mais on peut ralentir sa progression et la rendre moins handicapante.

Le Diagnostic.

On diagnostique de l'arthrose à la suite d'un examen clinique et d'examens complémentaires (radios, scanners et IRM). Les signes sont souvent faciles à détecter et ne nécessitent pas toujours plus d'exploration. Cependant, **ce n'est pas parce que l'on a de l'arthrose, que l'on ressent forcément une douleur !** Très souvent, ce que ressent le patient n'est pas en accord avec la gravité radiologique. Il faut donc chercher les autres causes et facteurs favorisants éventuelles et les traiter si possible.

② Le Surpoids.

Un poids plus important que celui recommandé entraîne plus de contraintes sur les articulations (surtout des genoux et des hanches). La **perte de poids** est donc très souvent recommandée pour diminuer les symptômes et ralentir la progression de l'arthrose.

③ L'Activité Physique.

En plus d'aider à la perte de poids, pratiquer une activité physique adaptée et régulière aide au **renfort des articulations et des os**. Mais également à entraîner les muscles à mieux supporter les contraintes du à une articulation abîmée. Vous contribuerez également à préserver la souplesse des articulations, ralentissant l'enraidissement progressif.

④ L'Hygiène de Vie.

Buvez de l'eau : entre 1,5L et 2L d'eau par jour. Plus les jours de sport.

Mangez bien : une alimentation équilibrée favorise la récupération et limite les poussées inflammatoires.

Dormez : un bon sommeil est la base de la récupération et de la cicatrisation.

⑤ Opération / Pose de Prothèse.

Dans certains cas, l'articulation est **trop abîmée** ou bien **trop déformée**. On peut alors soit la remplacer, avec la pose d'une prothèse, soit la "raboter" pour éviter les symptômes dues aux

déformations. Une opération sera généralement suivie d'une rééducation kiné et on encouragera une pratique sportive adaptée.

DES QUESTIONS ?

N'hésitez pas à consulter **votre médecin**. Ce dernier vous réorientera au mieux en fonction de vos symptômes et de votre mode de vie.

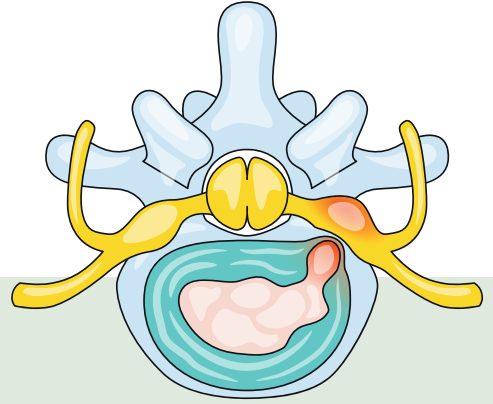
LES HERNIES DISCALES



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une hernie discale survient lorsque la **partie pulpeuse du disque intervertébral** (situé entre chacune des vertèbres), traverse l'enveloppe fibreuse qui l'entoure. Le plus souvent, cette saillie est souvent intermittente et les symptômes passagers, mais elle peut aussi être permanente, créant une **hernie discale chronique**.

Les symptômes dépendent surtout de la **localisation** de cette hernie. En général, elles n'en provoquent pas (dit asymptomatique), mais parfois elles touchent des nerfs ou bien des ligaments très sensibles, expliquant les douleurs.



COMMENT SE SOIGNER ?



Le Diagnostic.

Seules les **imageries** permettent de certifier d'une hernie discale. Avec uniquement les symptômes on peut s'en douter, mais il n'y aura pas de certitude. Donc si ce diagnostic est plausible, dirigez vous vers votre médecin traitant. Ce dernier vous orientera vers des examens complémentaires si c'est nécessaire.

② Les facteurs de Risque.

Comprendre et éviter ce qui a favorisé l'apparition d'une hernie discale, peut éviter sa chronicisation et/ou sa répétition.

Efforts répétés : ports de charge, trop forcer sur son dos, sport mal pratiqué.

La sédentarité : qui entraîne un manque de musculature abdominale et dorsale.

Le surpoids : cela augmente la pression exercée sur les disques. Il y a aussi un risque chez les femmes enceintes.

L'hérédité : malheureusement certaines familles sont plus à risque que d'autres.

③ La Kinésithérapie (Mackensie)

Dans de nombreux cas, **renforcer son dos et sa sangle abdominale**, est une solution efficace et durable (à condition que l'on pratique régulièrement).

En kiné, il existe toute une méthode, appelée **Mackensie**, qui se base sur des étirements et des exercices spécifiques pour travailler sur les disques abimés.

N'hésitez pas à consulter un kiné qui pratique ces méthodes. Il vous expliquera ce protocole et vous guidera pour que vous puissiez le reproduire chez vous jusqu'à la disparition des symptômes.

④ L'Infiltration.

Proposée dans certains cas, l'infiltration consiste à injecter des **anti-douleurs** directement sur la zone douloureuse. Son efficacité est très dépendante des individus et des différentes situations.

⑤ L'Opération.

Proposée dans les cas graves/urgents ou très handicapants, cette solution peut être salvatrice.

Cependant, elle ne protège pas d'un suivi kiné, d'un suivi régulier ou bien d'un risque de récurrence.