

# Lexique pathologie

## Tendinite

**Une tendinite est une inflammation d'un tendon. Cette pathologie fait partie de ce que l'on appelle les troubles musculosquelettiques (TMS).**

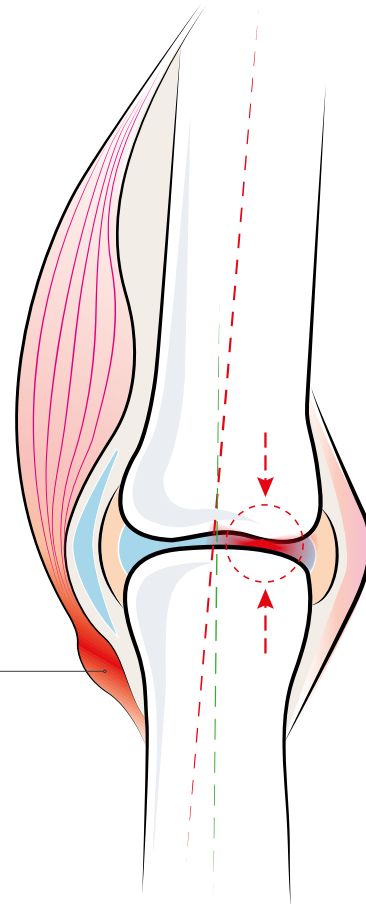
Le tendon est un élément de liaison entre un muscle et un os dont le rôle est de transmettre la force musculaire servant à créer le mouvement.

Si le tendon a été trop ou mal sollicité, lui ou sa gaine s'enflamme et crée une tendinite. Tous les tendons peuvent être sujets à une tendinite, mais les plus courantes sont celles de l'épaule, du tendon d'Achille, du genou, du coude, du poignet et de la hanche.

Elles sont plus fréquentes chez les sportifs, qu'ils soient professionnels ou amateurs, et les personnes dont la profession requiert de faire des gestes répétitifs.

### MESURES PRÉVENTIVES

- ✓ Bien s'échauffer (au moins pendant 10 minutes).
- ✓ Maîtriser les gestes techniques.
- ✓ Éviter les mauvaises postures.
- ✓ Bien s'hydrater.
- ✓ Se doter d'un équipement adapté.
- ✓ Bien s'étirer après l'effort.



## POURQUOI UNE ATTELLE ?

**Parce que c'est une solution complémentaire aux traitements médicamenteux.**

- Mise au repos pour ne pas aggraver l'inflammation.
- Amplitude naturellement limitée apportant un effet antalgique.
- Continuer une activité tout en reposant le tendon.

### SYMPTÔMES

- Douleur liée à l'effort.
- Sensation d'accrochage du tendon.
- Douleur très localisée au niveau d'un tendon.

### FACTEURS DE RISQUE

- Pratique intensive d'un sport.
- Gestes répétitifs au travail, (vibrations, mauvaise posture ou au maintien prolongé).
- Obésité ou surpoids.
- Microtraumatismes répétés.
- Vieillesse.
- Grossesse.

### PROFIL PATIENT

- Les hommes.
- Les personnes qui avancent en âge (les tendons perdent de leur élasticité en vieillissant).
- Les femmes en période de ménopause.
- Les personnes ayant un trouble de la posture ou de la statique (pieds creux ou plats, genoux en « X »...).



## CAS DE COMPTOIR

“ Je reçois une **ordonnance de médicaments** ou produits anti-inflammatoires, le patient s'automédique avec des **antalgiques**, le patient se plaint de **douleur localisée au niveau d'un tendon.** ”

### 1 Questionner

- Localisation de la tendinite ?
- Depuis combien de temps avez-vous des douleurs ?
- Prenez-vous un traitement pour cela ?
- Ces douleurs vous gênent-elles dans vos activités quotidiennes ou vos loisirs ?
- Comment la douleur apparaît-elle ?
- Avez-vous réalisé des examens et/ou radiologies ?

### 2 Expliquer

- **Une tendinite est une inflammation d'un tendon.**  
Si le tendon a été trop ou mal sollicité, lui ou sa gaine s'enflamme et crée une tendinite.
- **Causes possibles :** pratique intensive d'un sport, gestes répétitifs au travail (vibrations, mauvaise posture ou au maintien prolongé), Obésité ou surpoids, microtraumatismes répétés, vieillissement.
- **Faire attention à l'utilisation de l'articulation,** respecter des phases de repos durant les gestes répétitifs, adapter le poste de travail, diversifier les tâches et mouvements afin de prévenir la récurrence.
- **Exercices d'assouplissement** et d'étirement recommandés.

### 3 Conseiller

#### BUTS

- Éviter d'aggraver l'inflammation.
- Continuer une activité tout en reposant le tendon.

#### ACTIONS

- Met au repos l'articulation.
- Effet antalgique.
- Agit localement au niveau de la douleur.

### 4 Délivrer



#### TENDINITE DU POIGNET (Tendinite de De Quervain...)

- Manutec Soft® Poignet
- Neo Soft®
- Manu Easy Soft® Poignet
- Manutec Soft® Poignet-pouce
- Manu Easy® Poignet-pouce



#### TENDINITE DU COUDE (Épicondylite, Épitrochléite)

- Mouv'N Fit®
- Épi'R®
- Fixquick sangle anti-épicondylite
- Epi Control®



#### TENDINITE DU GENOU (Tendinite rotulienne de la patte d'oie, Tendinite du fascia lata...)

- Genulig Stab®
- Patel'R®



#### TENDINITE DU TENDON D'ACHILLE

- Chevi Achillo®



### Le conseil associé



- Compresse de froid
- Proposez un rendez-vous de suivi dans 15 jours.