

La tendinite

Fiche
Conseils 1

Qu'est ce que c'est ?

C'est une **inflammation du tendon**, celui-ci permet de relier le muscle à l'os. Elle est souvent due à une **pratique intensive du sport** et plus particulièrement à des **mouvements répétitifs**.



Les Symptômes

Le principal symptôme est **une douleur** locale accentuée à la contraction et à l'étirement du muscle correspondant, parfois accompagnée d'**un gonflement** au niveau du tendon atteint

Traitement :

- Le **REPOS**, avec une immobilisation (attelle) dans les cas les plus sévères
- anti inflammatoires
- kinésithérapie
- ostéopathie

Comment éviter les tendinites ?

- **S'échauffer** au moins pendant 10 minutes en complétant par des étirements avant l'effort
- **S'étirer** après l'effort
- Maîtriser les gestes techniques afin d'éviter les mauvaises postures et les mouvements inadéquats
- Bien **s'hydrater** car la déshydratation peut favoriser les blessures
- Avoir **un équipement adapté et de qualité** (chaussures de sport)
- Consulter un ostéopathe afin de redonner de la mobilité aux parties du corps lésées dans le but de diminuer les contraintes mécaniques liées à la pratique du sport.