Tendinites : démêler le vrai du faux

tendinite finale

Une position ou des gestes répétitifs, une surcharge sur une articulation, les causes sont multiples, mais le résultat inéluctable : une tendinite. Comment la soigner ? Les idées reçues sont légions, l'occasion de faire le point.

Repos complet, chaud ou froid ou encore éviter les produits laitiers : quels sont les bons gestes en cas de tendinite ? Mais, d'abord, c'est quoi une tendinite ? « Il s'agit d'une dégénération du tendon due à des sollicitations répétées ou à un effort brutal », explique Florence Walther, ergothérapeute clinicienne. « Aujourd'hui, on parle plutôt de tendinopathie, justement car il s'agit de dégénération et non de micro déchirures », complète son collègue physiothérapeute Marco Passarella.

Tous potentiellement concernés

Et personne n'est à l'abri face à ce mal qui touche 3% des travailleurs. « Pas moins de 26% des absences maladies sont dues à des troubles musculo-squelettiques (TMS) et leurs coûts sont environ 50% plus élevés que ceux des accidents du travail », relève Florence Walther, se basant sur les dernières recherches.

Ergothérapeutes et physiothérapeutes ont ainsi à faire aussi bien à des sportifs qu'à des secrétaires ou des magasiniers. « Par exemple, 90% des secrétaires souffrent du syndrome de la souris, en raison d'une mauvaise posture devant leur ordinateur », note Marco Passarella. « Il y a les sportifs, mais aussi les métiers qui imposent des gestes ou des postures répétées. » Il semble toutefois que les femmes soient plus sujettes aux tendinopathies.

Vrai ou faux ?

Le repos complet. « C'est une fausse idée reçue », lancent d'emblée Florence Walther et Marco Passarella. « Il faut évidemment réduire la charge, éviter le geste qui provoque la douleur et alterner entre activité et phase de repos, mais il faut rester actif sans quoi la lésion se péjore. »

Du froid ou du chaud? « Le froid peut soulager lors d'inflammation, tandis que le chaud, lui, détend la musculature. » Le bain de contraste est bénéfique : « alterner l'immersion dans de l'eau tiède, puis froide », explique le physiothérapeute. « L'antalgie, soit traiter la douleur, est dans tous les cas le but premier pour ensuite cibler la fonctionnalité. »

Compresses d'argile. Le poids de la compresse et le froid peuvent en effet soulager.

Bannir les produits laitiers. « C'est un vaste débat », répondent les deux professionnels. « L'acidité du lait est pointée du doigt et les aliments anti-inflammatoires, comme les tomates ou les légumes à feuilles vertes, sont mis en avant », note Florence Walther. « La seule certitude, c'est qu'il faut évidemment privilégier une alimentation saine et une activité physique régulière. »

Huiles essentielles. « Ça n'est pas contre-indiqué, même si les chances pour que les huiles pénètrent jusqu'au tendon sont minces. »

Médicaments. Le paracétamol est indiqué. Les anti-inflammatoires non stéroïdiens, comme l'ibuprofène, sont controversés.

Prévention. S'il y a une chose que les deux professionnels conseillent sans hésitation, c'est la prévention : « en optant pour des solutions ergonomiques au travail, en restant actif, en privilégiant le mouvement et en s'alimentant sainement. »

H24/Automne 2021

Lara Gross Etter
Professionnels de la santé
Étiquettes
H24
Le saviez-vous?
Physiothérapie