

TENDINITE

Une tendinite est l'inflammation d'un TENDON.

C'est très fréquent = près d'1/3 des sportifs.

Où ? le plus souvent = coude, épaule, talon d'Achille, genou.

DEUX signes sont importants :

- 1) une douleur à la mobilisation
- 2) une douleur à la palpation de la région atteinte

CAUSES

- 1) surmenage articulaire = répétition du même geste (ex : courir toujours du même côté pentu de la route)
- 2) mauvais équipement
- 3) mauvaise technique
- 4) l'âge : > 35 ans (+ fréquent)
- 5) le surpoids
- 6) une mauvaise hydratation



TRAITEMENT = avis médical

- 1) le **repos** du tendon douloureux (il est possible de pratiquer une autre activité) avant tout
- 2) des ANTI-INFLAMMATOIRES pour calmer la douleur et réduire l'inflammation
- 3) kinésithérapie
- 4) infiltration parfois
- 5) chirurgie rarement (formes chroniques)

PREVENTION

- 1) changement d'équipements (exemple au tennis : raquette moins lourde ou mieux équilibrée)
- 2) changement de technique

NE PAS HESITER à contacter les conseillers techniques.