

# Tendinopathie

## Ce que c'est

Le terme de tendinopathie est un terme générique pour désigner une atteinte du tendon et recouvre différentes réalités : Il est possible d'avoir un tendon douloureux (**tendinalgie**) sans lésion ni atteinte de la structure. Inversement, un radiologue peut décrire un tendon dégradé (**tendinose**) à l'imagerie alors que vous ne souffrez pas de ce tendon. L'altération du tendon peut être secondaire à un excès de contrainte mécanique (**tendinose**), ce que l'on voit chez les sportifs ou peut se trouver dans un contexte d'une pathologie inflammatoire (**tendinite**).

Fréquente, la tendinopathie touche de manière préférentielle l'épaule (tendon de la coiffe des rotateurs), le poignet (abducteur, extenseur), la cheville (tendon calcanéen, tendon du tibia postérieur), le coude (tendon des épicondyliens), le genou (tendon patellaire, fascia lata, tendon des ischio-jambiers) et la hanche (moyen fessier).

Les **contraintes répétitives** constituent la cause la plus fréquente de tendinopathie. Peuvent également entrer en cause :

- un **choc externe sur le tendon**
- des **désordres biologiques**, parfois liés à des pathologies rhumatismales inflammatoires ou à des pathologies génétiques, qui altèrent la structure tendineuse
- des **facteurs mécaniques** : vieillissement du tendon, faiblesse et enraidissement musculaire
- un défaut d'**hydratation**
- la prise de certains **médicaments**

## Ce que je ressens

Le principal symptôme est la douleur. Dans les premiers temps, vous ressentez une douleur qui survient après l'effort.

Puis, dans l'évolution, cette douleur arrive dès le début de l'activité, disparaît pendant et revient ensuite après l'effort.

Pour les cas les plus évolués, la douleur est permanente. Certaines personnes ne perçoivent pas de douleurs : dans ce cas, la tendinopathie s'exprime par des sensations de crépitements.

Parfois enfin, vous ne ressentez rien de particulier et c'est uniquement l'apparence modifiée du tendon, souvent une augmentation de volume, qui peut être le symptôme observé.

## La prise en charge en kinésithérapie

Le rôle du kinésithérapeute est évidemment de soulager et d'éviter la douleur lors des mouvements de la vie quotidienne, professionnelle et sportive. Mais cette vision symptomatique n'est pas suffisante pour éviter les récurrences qui représentent le principal problème de cette pathologie. Ainsi doit-il également identifier les facteurs de risque de manière à pouvoir agir sur la cause de la perturbation fonctionnelle.

Dans un premier temps, il effectuera ainsi un bilan rigoureux pour bien identifier la pathologie et écarter les autres tableaux cliniques.

Ensuite, l'histoire de la maladie décrite par le patient confronté à l'examen clinique fait par le praticien permettra de définir les causes fonctionnelles à l'origine de la tendinopathie.

Les moyens en rééducation sont variés et dépendent principalement des facteurs déclenchants (éléments étiologiques) et de l'expertise du kiné. Un protocole thérapeutique personnalisé est ensuite établi et confronté aux meilleures preuves scientifiques disponibles dans la littérature médicale.

### ● LE SAVIEZ-VOUS ?

L'arrêt complet de l'activité sportive et le repos strict sont des vestiges du passé qu'il faut aujourd'hui proscrire. Il convient, au contraire, de poursuivre sa pratique en la modifiant pour qu'elle ne provoque pas de douleur ou de la changer.