

Les tendinites du sportif

Quel sportif n'a pas eu à un moment ou un autre de sa « carrière » une tendinite le gênant dans sa pratique quotidienne ? Ce diagnostic, de facilité bien souvent et donc posé à tort, nécessite une prise en charge spécifique chez le sportif.

Par Ph.P. et Gilles Testou / photo Jean-Pierre Belzit

Avant de parler des différentes solutions thérapeutiques, il est nécessaire d'approcher le mécanisme intime de l'apparition d'une tendinite, ou plus généralement tendinopathie (maladie du tendon) :

Rappelons que le tendon est le prolongement du muscle et que celui-ci vient s'insérer sur un os ou cartilage et il est donc aisé de comprendre que les pathologies peuvent concerner soit le corps du tendon, soit l'insertion au niveau de son attache, soit les deux.

Mais pourquoi cette pathologie survient du jour au lendemain ? Pour répondre à cette question, il est important de refaire l'historique de l'apparition de la blessure, à savoir :

- une modification éventuelle du volume ou de l'intensité des séances d'entraînement,
- une reprise de l'activité physique,
- un entraînement dans des conditions inhabituelles (sol, conditions climatiques...),
- une modification de matériel (raquette de tennis, chaussures...),
- une hydratation insuffisante ou une alimentation trop portée sur les protéines...
- des étirements insuffisants...

C'est une combinaison de différents effets qui amène plus ou moins rapidement le sportif à la tendinopathie : Il existe un déséquilibre entre les possibilités mécaniques du tendon et les contraintes auxquelles il est soumis.

Il est donc aisé de comprendre que les différentes thérapeutiques auront un double objectif :

1. Supprimer ou du moins diminuer la douleur.
2. Réduire ce déséquilibre afin de limiter le risque de récurrence à la reprise de l'activité physique.

Il sera donc nécessaire de prendre en compte les facteurs déclenchants pré-cités.

Les différents traitements proposés :

Premier niveau de traitement, associé ou non à un repos plus ou moins complet :

- les anti-inflammatoires, efficaces au début de l'évolution, ils le sont largement moins

lorsque la tendinopathie devient chronique,

- la rééducation fonctionnelle, à débiter lorsque la tendinopathie s'installe dans la durée, nécessite le suivi d'un protocole complet avec notamment un travail excentrique qui est un mode de contraction « freinateur » (associé à un travail d'étirements), indispensable afin d'amener le tendon à la consolidation et à être prêt à subir les contraintes de la reprise de l'entraînement. Ce travail excentrique peut être optimisé s'il est effectué sur dynamomètre isocinétique.

- le port de semelles peut parfois être proposé afin de soulager les contraintes du tendon lésé,
- la thérapie par ondes de choc extracorporelles (4 séances en général), permet de stimuler la régénération tissulaire et donc d'améliorer les choses dans un nombre non négligeable de cas,

• la mésothérapie fait enfin partie aussi de l'arsenal thérapeutique à disposition pour traiter les tendinopathies (micro-injections sous-cutanées de différents produits).

Deuxième niveau de traitement :

- l'infiltration d'un corticoïde à action souvent retard est souvent le traitement de choix d'une tendinopathie chronique rebelle à tout autre traitement,

• les injections de facteurs de croissance sont réservées à la dernière phase avant d'envisager une chirurgie : cette technique récente a pour but de stimuler la régénération tissulaire de manière assez radicale en injectant au niveau du tendon lésé les propres facteurs de croissance du sportif ; ceux-ci sont contenus dans le sang qui est prélevé quelques minutes avant et centrifugé avant injection afin de concentrer au maximum les facteurs.

Troisième niveau de traitement :

- la chirurgie, dont la technique la plus utilisée est le peignage tendineux, reste le dernier niveau thérapeutique ; la rééducation post-opératoire sera, ne l'oublions pas, elle aussi déterminante.

Les autres thérapies :

D'autres techniques existent, plus ou moins validées. Elles peuvent avoir leur place, notamment l'ostéopathie qui est intéressante dans la prise en charge des facteurs favorisants



Rubrique réalisée en collaboration avec Gilles Testou, médecin et nutritionniste du sport, vice-président de la société corse de médecine du sport.

et donc dans le traitement de ces tendinopathies chroniques.

Conclusion: il est donc nécessaire afin de prendre en charge de manière cohérente une tendinopathie :

1. de bien poser le diagnostic
2. de bien cibler les facteurs favorisants
3. de traiter ces facteurs favorisants en même temps que la tendinite elle-même.

