

## Comment évaluer la gravité d'une douleur tendineuse ?

Pour évaluer de façon très simple l'importance d'une tendinite, les médecins utilisent la « classification de Blazina », basée sur le moment de survenue de la douleur et ses conséquences pratiques :

- Stade 1 - Les douleurs apparaissent après l'effort et diminuent avec le repos.
- Stade 2 - Les douleurs se produisent le matin au réveil (« dérouillage »), au début ou après l'effort et/ou quand on est fatigué.
- Stade 3a - Les douleurs persistent pendant toute la pratique sportive ou pendant tout effort, imposant une diminution qualitative et quantitative du sport ou de l'activité.
- Stade 3b - Les douleurs sont permanentes ; elles empêchent de faire du sport et sont une gêne dans la vie courante.
- Stade 4 - Rupture brutale partielle ou totale du tendon. Les tendinites sont habituellement dues à la souffrance d'un tendon qui ne parvient plus à s'auto-réparer correctement.

Source : Open Rome

## « Tendinite »

Terme regroupant plusieurs sortes de maladies ou de traumatismes des tendons.

Les tendons sont des tissus vivants formant de solides ligaments, souples et un peu élastiques, qui relient les muscles aux os ou maintiennent en place les articulations des os entre eux.

Pendant et après chaque effort, le tendon s'auto-entretient et régénère les fibres élastiques qui lui donnent souplesse et solidité.

Les tendons sollicités trop violemment ou trop longtemps subissent de micro-ruptures et pour s'auto-réparer déclenchent toutes sortes de réactions. Certaines peuvent être douloureuses et à la longue provoquer l'apparition de calcifications et de boursoufflures. Quand un tendon ne parvient plus à se réparer suffisamment, il se rompt.

La partie la plus importante du traitement d'une tendinite est donc basée sur la mise au repos du tendon pour lui laisser le temps de récupérer, et la modification des gestes et des positions, pour mieux répartir les tensions tendineuses.

Sachant qu'avant tout effort, l'échauffement c'est-à-dire une augmentation lente du rythme cardiaque et de la tension des muscles accroît beaucoup les capacités d'auto-réparation des tendons, il est donc important, pour éviter les tendinites, de commencer les efforts physiques très progressivement, de s'échauffer avant la pratique d'un sport ou d'un effort violent, de doser ses efforts et l'intensité des entraînements sportifs.

Source : C. Lutz, JH Jeager. Faculté de médecine de Strasbourg.  
<http://www-ulpmmed.u-strasbg.fr>

## Météo antibio

### Risques

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| - Grippe           | très faible |
| - Covid19          | élevé       |
| - Bronchiolite     | élevé       |
| - Inf respiratoire | élevé       |
| - Gastro-entérite  | faible      |
| - Allergie pollens | moyen       |

Sources : RNSA, Santé Publique France, Behcl

Météo régionale : <https://epidmeteo.fr>

## DOULEUR TENDINEUSE



### Quiz

#### « Naturel » ?

Cochez la ou les bonnes réponses

- bon pour la santé
- non polluant et non industriel
- anticapitaliste
- efficace et sans danger

Solution dans le n°2108 du 25 février 2021 en ligne sur <https://openrome.org/ddj/annee/2021>

Pour s'abonner :

<https://openrome.org/abonnement/ddj>