

Comment évaluer la gravité d'une douleur tendineuse ?

Les tendinites sont habituellement dues à la souffrance d'un tendon qui ne parvient plus à s'auto-réparer correctement. Pour évaluer de façon 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.

La partie la plus importante du traitement est basée sur la mise au repos du tendon, pour lui laisser le temps de récupérer, et sur la modification des gestes et des positions, pour mieux répartir les tensions tendineuses. Pour éviter les tendinites, il est important 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

« 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 qui maintiennent en place les articulations des os entre eux.

Pendant et après chaque effort, le tendon est capable de s'auto-entretenir et de régénérer les fibres élastiques qui lui donnent souplesse et solidité.

Quand les tendons sont sollicités trop violemment ou trop longtemps, ils sont le siège de micro-ruptures.

Pour s'auto-réparer, ils déclenchent toutes sortes de réactions dont certaines peuvent être douloureuses.

A la longue, ces réactions peuvent provoquer l'apparition de calcifications et de boursouflures.

Quand un tendon ne parvient plus à se réparer suffisamment, il se rompt.

Avant tout effort, l'augmentation lente du rythme cardiaque et de la tension des muscles (échauffement) accroît les capacités d'auto-réparation des tendons.

Source : C. Lutz, JH Jeager. Faculté de médecine de Strasbourg.

Météo antibio

Grippe, Covid19, bronchiolite,
infection respiratoire aiguë,
gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

Météo de votre région:
<https://epidmeteo.fr>



Pour s'abonner :
<https://docdujeudi.org/abonner.htm>

Bulletin rédigé le 29 octobre 2024 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon
Courriers des lecteurs :
idaviaud@openrome.org