TENDINOPATHIES

Jacques DEVILLECHABROLLE
Masseur Kinésithérapeute F.F.S.A

TENDINOPATHIES

- Type de tendinopathies
- Physiopathologie
- Le tendon
- Modalité de survenu
- Manifestation
- Traitement médical
- En première intention
- Traitement kinésithérapique
- Prévention
- Protocole de Stanish
- Exemple du Triceps sural
- Conclusion

Types de Tendinopathies

- Avec processus inflammatoire:

  TENDINITE ,TENDINITE MYOTENDINEUSE

  TENDINITE NODULAIRE

- Avec dégénérescence et absence d'inflammation:

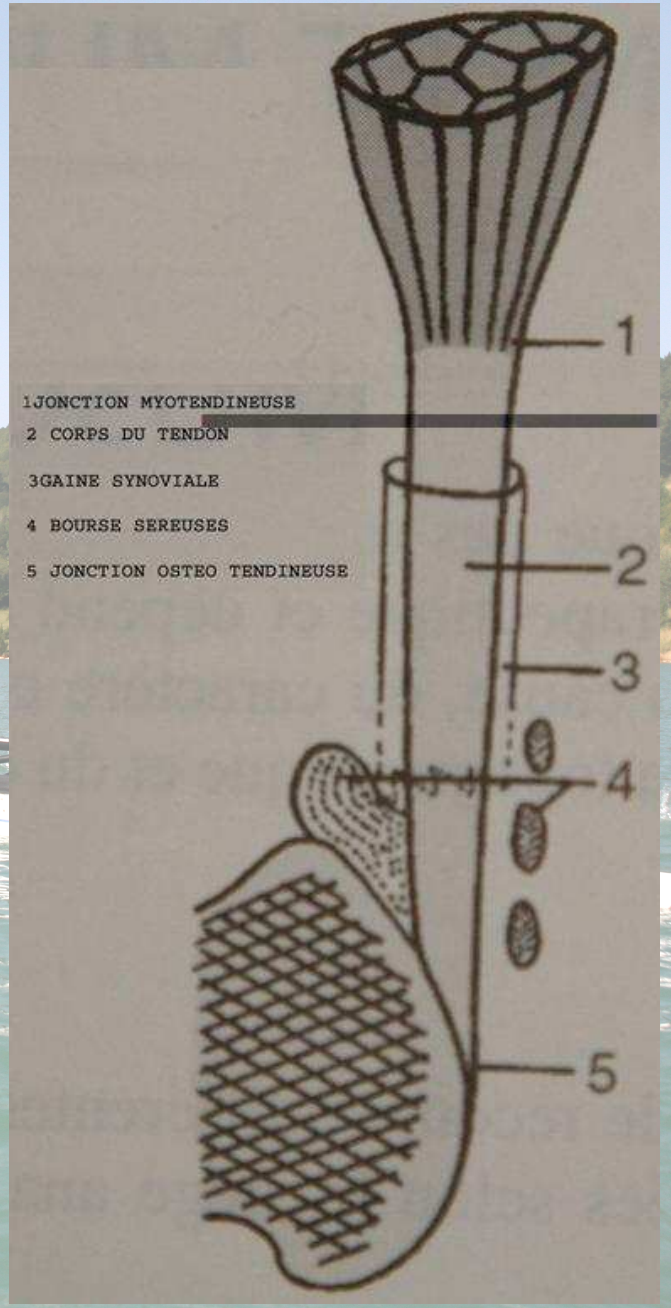
  TENDINOSE

- Associe à l'inflammation de l'enveloppe du tendon (Paratenon):

  TENOSYNOVITE

- BURSITE

- ENTHESOPATHIES



Physio-Pathologie

- Inflammation (Tendinite)
- Dégénérescence et sans inflammation (Tendinose)
- Œdème
- Fragilisation du tendon

Rees 2006: *Origine inflammatoire dégénérative.*
Etiologie vasculaire? Mécanique? Neurologique?
☹Ains ☺Etirements actifs

Modalités de Survenue

- Tendinopathie de traction
  Activité sportive dont la durée ou l'intensité sont majorées

- Tendinopathie par frottement
  Souffrance de l'enveloppe synoviale ex syndrome de l'essuie glace

- Tendinopathie par choc direct
  Plus rares

Modalités de Survenue

- Technopathies
- Matériel inadapté
- Changement de matériaux
- Nouveau geste technique

Traitement Médical

- REPOS (Relatif)
- Contentions (Attelle ,semelle)
- Médicaments (Voie locale ou générale)… Intérêt !

Manifestations des Tendinopathies

- Douleurs
  Apparition souvent progressive
  A froid
  Plus ou moins intenses
  Permanentes ou seulement à l'effort
  A l'étirement
  Lors d'une contraction contrariée
- Raideurs Articulaires
- Crépitations
- Adénopathies satellites

En première intention

- Suppression de la douleur (*mais pas trop*)
- Diminution de l'inflammation
- Eviter l'aggravation

Traitement Kinésithérapique

- Cryothèrapie
- MTP
- Physiotherapie:

Basse Fréquence, Ionisation, US, Onde courte, Laser

Efficacité Stretching Excent. Sur Tendinite Achille *Satyendra L. 06*

Efficacité Laser sur Tendinite Achille: (↘douleur- ↗fonction) *JM Bjordal 06*

Alternance Stretching Excent./Statiq.: *Stasinopoulos D. 05*

Alternance Stretching Excent./Concent. (↘douleur- ↗fonction) *Manias P.*

Efficacité US ↘douleur: *Tasto JP. 05*

- Strapping
- Hydratation

Prévention

- Repos et reprise progressive !
- Hydratation
- Etirements
- Amélioration du geste technique
- Matériel

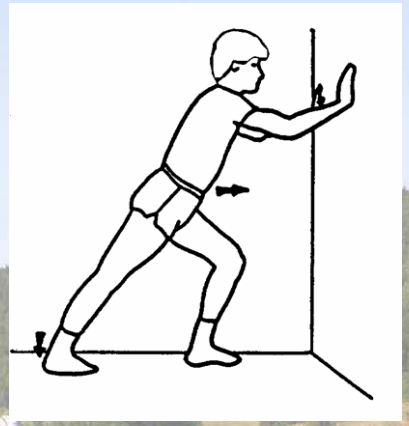
Protocole de STANISH

- Etirement statique du tendon
- Renforcement du muscle (excentrique)
- Etirement du tendon
- Glaçage

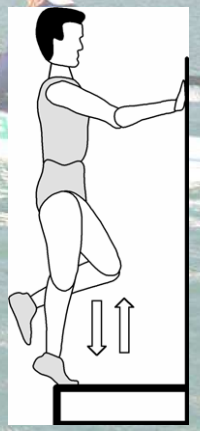
Protocole de STANISH

Ex: Triceps sural

- Etirement du triceps
  20s 5 fois



- Renforcement progressif



- Vitesse lente ,moyenne rapide

- Etirement et glaçage

Protocole de STANISH

Semaine	Jours	Vitesse	Charge de travail
1	1 à 3	Lente	Appui bipodal
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
2	1 à 3	Lente	Augmentation d'appui sur le côté atteint
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
3	1 à 3	Lente	Appui unipodal
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
4	1 à 3	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (10% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
5	1 à 3	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	
6	1 à 3	Lente	Appui unipodal + charge additionnelle (20% du poids du corps)
	3 à 5	Moyenne	
	6 & 7	Rapide	

Conclusion

- Repos (relatif) reste essentiel avec reprise progressive

- Bonne connaissance du sport pour mieux le soigner (Technopathies)
- Hydratation et Nutrition
- Étirements actifs
- Travail en collaboration avec le Staff Technique

Conclusion