



Fédération française de la
montagne et de l'escalade
Commission Médicale

Ce qu'il faut savoir sur la tendinite

La tendinite qu'est-ce que c'est ?

C'est une inflammation des tendons, de leur insertion sur les os ou de la jonction tendon/muscle. Sous cette inflammation existe en fait une micro-lésion anatomique

Comment affirmer la tendinite : apparition d'une douleur lorsque l'on effectue trois manœuvres :

Douleur à la contraction contre résistance du muscle inséré sur le tendon

Douleur à la mise en tension passive du tendon

Douleur à la palpation du tendon, de la jonction tendon/muscle ou du point d'insertion osseux.

Facteurs déclenchants et favorisants :

Mouvements répétés ou inadaptés, faute technique

Matériel de sport ou outils mal dimensionnés

Déshydratation ou alimentation déséquilibrée

Tendinite : que faire ?

Le repos. Il s'agit plutôt de doser les efforts et cesser l'activité dès que la douleur apparaît. Éviter les mouvements répétés, corriger les gestes nocifs.

Soulager la douleur : Appliquer de la glace, sous protection d'une serviette, deux à trois fois par jour, pendant 20 à 30 minutes pour réduire l'inflammation.

Le médecin pourra prescrire un traitement percutané ou par voie générale pendant dix à quinze jours. Les infiltrations restent d'indications restreintes et très précises. (Attention une AUT spécifique est nécessaire selon le traitement prescrit)

Les massages, décontraction du muscle et massages transverses profonds des tendons permettent un assouplissement et imitent la douleur.

Le kinésithérapeute proposera un programme d'étirements de renforcement progressif des tendons.