



Dr Sylvain Houle

Chiropraticien

*Collaboration
spéciale*

La tendinite

On entend souvent parler de la fameuse tendinite. Est-ce le mal du 21^e siècle?

Qu'est-ce qu'une tendinite?

C'est une inflammation d'un tendon suite à une blessure ou une dégénérescence de ce dernier. Le tendon est la structure qui fait l'intermédiaire entre votre muscle et l'os. La tendinite n'est pas la seule pathologie que peut avoir ce dernier. La tendinose, la péri-tendinite et la déchirure en sont quelques exemples. Ce dernier est fréquemment blessé par des causes mécaniques (surutilisation, atrophie et traumatisme), mais peut être causé beaucoup plus rarement par certaines pathologies comme une infection, une arthrite, une maladie congénitale.

Le traitement de choix lorsqu'on vient tout juste de se blesser est le repos et de mettre de la glace sur notre articulation blessée (15 minutes/heure). Par la suite, on doit continuer avec de la glace tant et aussi longtemps que la douleur reste intense. Éviter les sources de chaleur jusqu'à ce qu'elle devienne légère. Le repos ne veut pas dire d'immobiliser votre articulation, mais plutôt d'éviter de forcer inutilement avec cette dernière. L'utilisation de certaines orthèses (talonnette, bracelet épicondylien) conçues pour diminuer la tension sur le tendon peut être très utile surtout dans les cas chroniques.

Je vous conseille fortement de consulter si votre douleur s'aggrave ou persiste toujours après deux semaines. L'apparition de fièvre inexplicquée, de rougeur au niveau de cette dernière ou encore une importante perte de mobilité sont aussi des signes de consulter rapidement. Votre chiropraticien pourra émettre un diagnostic sur votre problème, vous soulager et réadapter votre articulation.

Prochaine chronique : le 7 août 2013.

P02R1407199



CENTRE CHIROPRATIQUE

DR SYLVAIN HOULE
CHIROPRAATICIEN DC

www.monchirovicto.com



162 Boul. des Bois-Francis Nord,
Victoriaville



819 758-3557