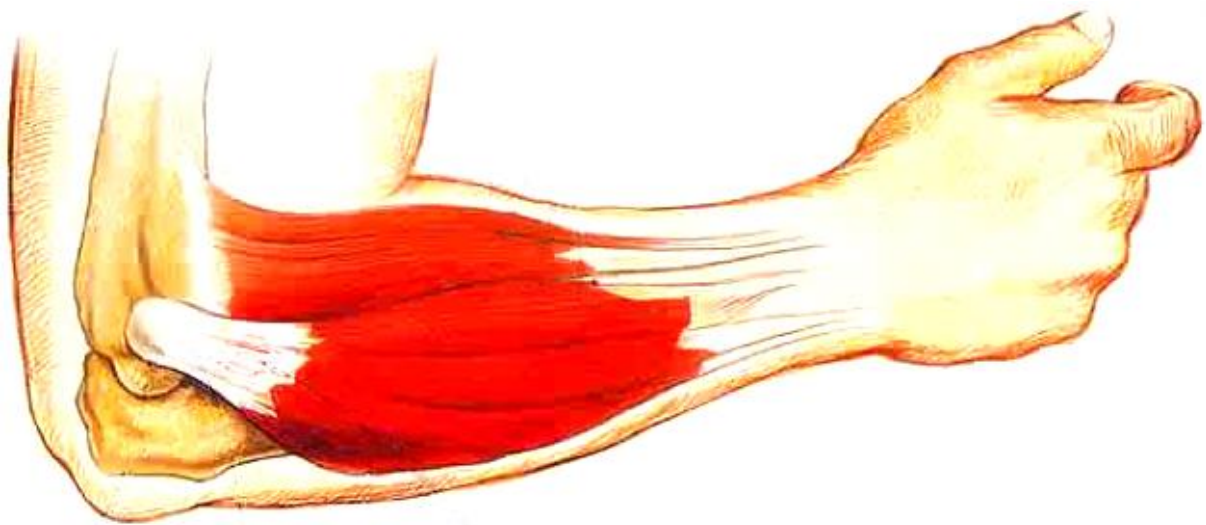


## Les tendinites

Tout sportif peut ressentir pendant sa pratique, qu'il soit sportif de haut niveau ou sportif loisir, une douleur au tendon survenant brutalement à l'effort ou à la suite d'un effort prolongé. Cette douleur par surmenage physique et sportif est communément appelée : tendinite.



### **1/ Définition**

Dans le langage courant le terme de tendinite est abusivement employé pour désigner toute tendinopathie (ou tendon douloureux), mais les tendinopathies regroupent en réalité :

A/ les tendinites (inflammatoires),

B/ les tendinoses (état de dégénérescence chronique non inflammatoire)

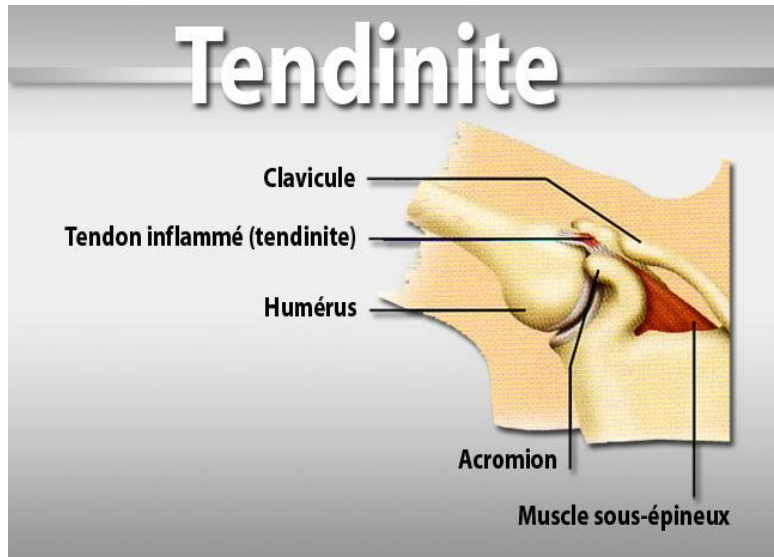
C/ les paraténonites ou ténosynovites (inflammatoires, avec atteinte de la gaine synoviale, hypervascularisation de la gaine du tendon et exsudat fibreux).

En pratique clinique il n'est pas possible de distinguer ces trois histopathologies différentes et le terme de « tendinopathie » est donc proposé pour désigner ces trois affections du tendon douloureux

## **2/ Anatomie**

Le tendon est la partie terminale des muscles qui s'attachent aux os

Rq : Une tendinite d'insertion (sur l'os) se nomme une enthésopathie.



## **3 / causes variées :**

- Des défauts techniques et du geste sportif
- Surmenage d'activité
- Une mauvaise pratique
- L'absence de pratique d'étirements
- Une condition physique médiocre
- L'utilisation d'un équipement non adapté
- Une infection dentaire
- La prise de médicaments (antibiotique ORL, Infections urinaires)
- Une mauvaise posture
- Des erreurs diététiques dont un déficit d'hydratation.
- Un mauvais traitement initial et le manque de repos
- Conditions climatiques (froid, pluie)
- Impacts

#### **4/ diagnostic**

- Etirements douloureux, gonflement, contraction contre résistance douloureuse, rougeur
- 
- Palpation douloureuse
- 
- Crépitations
- 
- Tuméfaction
- 
- Tests excentriques douloureux
- 
- Echographie tendino-musculaire en priorité – Radiographie – IRM – Arthroscanner etc.....

#### **5/Diagnostic différentiel**

##### A/ Epaule :

Instabilité, arthrose, luxation, affection myocardique, lésion du dôme pleural, syndrome de Parsonage et Turner, syndrome canalaire, névralgies cervico-brachiales...

##### B/ Coude, poignet, main

Rhizarthrose, polyarthrite rhumatoïde, syndrome des loges.....

##### C/ Hanche

Entorse, bursite, fracture bassin, arthrose, radiculalgie, coxites diverses....

##### D/ Genou, Pied

Lésions méniscales, lésion ligamentaire, gonarthrose, syndrome fémoro-patellaire, arthrite, goutte, chondrocalcinose, kyste poplité .....

## 6/ tendinites courantes en pratique sportive :

### Épaule:

Douleurs à l'épaule (tendinite de l'épaule, tendinite des rotateurs, bursite de l'épaule, syndrome d'empêchement de l'épaule)

### Épaule et Bras:

La tendinite du biceps est l'inflammation du tendon qui surgit du muscle du biceps. La tendinite des rotateurs est l'inflammation d'un ensemble de muscles, tendons et ligaments situés autour de l'articulation de l'épaule.

### Coude:

L'épicondylite (le tennis-elbow et la synovite du golfeur )

### Aine:

Les étirements au niveau des tendons et la tendinite peuvent survenir dans plusieurs muscles insérés dans la région de l'aine.

### Aine, Bassin et Hanche:

La bursite et la tendinite de la hanche. Il existe beaucoup de bourses dans les régions de l'aine et du bassin et l'inflammation de celles-ci (bursite) peut survenir suite à l'usage excessif, une infection ou d'autres troubles systémiques.

### Pied et cheville:

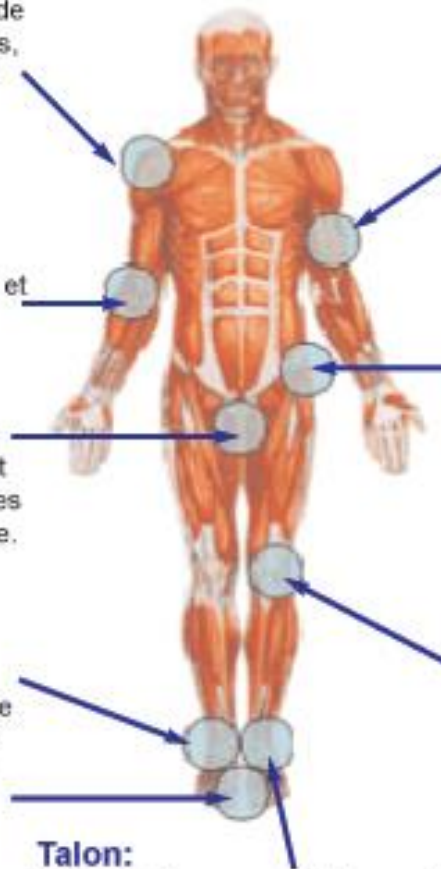
La tendinite du tendon d'Achille est le gros tendon qui relie les deux principaux muscles des mollets à l'os du talon.

### Genou:

La tendinite rotulienne  
La "tendinite rotulienne" est l'inflammation du tendon de la rotule que l'on appelle souvent le "genou du sauteur".

### Talon:

Cela signifie une protubérance à l'os du talon où celui-ci s'attache au fascia plantaire



### A/ Coude

#### 1. Tennis Elbow ou Epicondylite

Il s'agit d'une douleur de la face latérale du coude liée à une tendinite d'insertion des muscles épicondyliens qui sont le 2ème radial et l'extenseur commun des doigts. Cette épicondylite survient essentiellement lors de la pratique du tennis et en particulier pour le geste du revers. Mais l'on peut retrouver cette tendinite lors de la pratique d'autres sports ou lors de séances mal adaptées de bricolage ou de jardinage.

## 2. Epi trochléite

Il s'agit d'une douleur du coude mais cette fois-ci située à la face interne ou médiane du coude, réveillée essentiellement par des mouvements de flexion du poignet et d'hyper extension du coude. L'épitrôchléite traditionnelle est celle du lanceur, mais tout geste « d'armer » non contrôlé peut provoquer une épitrôchléite.

L'épaule, siège de nombreuses structures, peut être traumatisée lors d'un mouvement brutal, lors d'une chute ou d'un contact, mais également lors de sa sur utilisation par la répétition d'un geste technique.

### B/ L'épaule

#### 1. Tendinite de la coiffe des rotateurs

Il s'agit d'une douleur de la face latérale de l'épaule située essentiellement au niveau du V deltoïdien et pouvant irradier à la fois dans l'ensemble du bras mais également vers le cou. Le diagnostic différentiel avec douleur dans la région cervicale garde toute son importance.

#### 2. Tendinite du long biceps

Cette tendinite, située plus en avant que celle de la coiffe des rotateurs est une douleur de la face antérieure de l'épaule et du bras, réveillée par des mouvements de flexion du coude contre résistance. On peut différencier cette tendinite d'une autre tendinite du tendon du muscle supraépineux ; le test de Jobe permettra alors d'optimiser la valeur du diagnostic.

### C/ genou

#### 1. Tendinite de la patte d'oie

Il s'agit d'une douleur au niveau de la face interne du genou, située en dessous du point d'angle postéro-interne, appelé également PAPI. Cette douleur peut provenir lors de la pratique du vélo avec un matériel mal adapté.

#### 2. Tendinite du tendon rotulien

Douleur située à l'insertion du tendon rotulien sous la rotule et en avant de la tubérosité tibiale antérieure à ne pas confondre chez les jeunes adolescents avec la maladie d'Osgood. Cette tendinite se retrouve chez les coureurs ou chez les volleyeurs.

### 3. Tendinite du quadriceps

Douleur au dessus de la rotule, opposée donc au tendon rotulien, le plus souvent avec une connotation latérale interne ou externe, réveillée par la flexion forcée ou répétée du genou, réveillée également par une manœuvre rotulienne contre résistance. Le diagnostic avec un syndrome fémoro-patellaire reste quelquefois difficile.

### 4. Tendinite du fascia lata ou syndrome de l'essuie- glace

Il s'agit cette fois ci d'une tendinite du compartiment latéral externe du genou, située près du point d'angle postéro-externe PAPE. Cette douleur s'étend également au niveau du condyle fémoral ; le diagnostic avec un syndrome fémoral externe n'est pas toujours évident, même si celui-ci est plus rare que le syndrome méniscal interne. Il s'agit souvent de tendinite du coureur à pied.

## D / Main et du Poignet

### 1. Tendinite de De Quervain

Douleur du bord latéral de l'extrémité inférieure du radius, provoquée par des mouvements d'inclinaison du poignet. Cette tendinite du pouce irradiant au niveau du poignet est retrouvée dans des sports de raquette ou chez les sportifs pratiquant la musculation avec des poids légers sans verrouiller le poignet. On la retrouve également chez les cavaliers.

La tendinite du texto : Cette tendinite est aussi celle retrouvée dans le monde du travail ou du sport appelée une ténosynovite De Quervain. Il s'agit d'une pathologie inflammatoire du pouce et du poignet que l'on trouve chez les musiciens, les secrétaires, les caissières, les sportifs sollicitant leur poignet, les bricoleurs ponceur, les peintres etc..... Cette tendinite, ténosynovite, ou technopathie, implique toujours des gestes répétitifs des doigts, des mains ou des bras.....

### 2. Tendinite des extenseurs communs des doigts

Il s'agit d'une douleur beaucoup plus globale située au dessus de la main ou de sa partie distale, réveillée surtout par l'extension contrariée de l'ensemble des doigts et en particulier de l'annulaire et du médus. Cette tendinopathie des extenseurs communs des doigts, comme d'ailleurs la tendinopathie de De Quervain, peut être retrouvée chez les gymnastes.

## E/ Pieds et Chevilles

### 1. Tendinite des péroniers latéraux

Il s'agit d'une douleur sous-malléolaire externe qui peut ressembler à une douleur d'entorse de gravité bénigne du ligament latéral externe. On retrouve une douleur à l'éversion contrariée du pied et une tuméfaction de la gaine des tendons. Cette tendinopathie peut être réveillée par un couple chaussure/pied mal adapté. Un trouble de la statique plantaire occasionne également ce type de douleur.

### 2. Tendinite du jambier postérieur

Douleur antéro-interne du pied, lors de la marche ou de la course, réveillée par la contraction résistée du jambier postérieure et la mise en valgus de l'arrière pied. Ces douleurs sont retrouvées chez les marcheurs ou les sauteurs, également en raison d'un couple pied/chaussure mal adapté.

### 3. Tendinite du tendon d'Achille

Très fréquente lors de la pratique du jogging, douleur de la partie postérieure du pied au dessus du talon et vers le mollet.

La palpation détermine la zone douloureuse et la présence d'un nodule. Nombreux sports en cause, mais peut aussi être en lien avec un rhumatisme inflammatoire chronique. Possibilité de rupture des lésions chroniques.

## F/ Autres tendinites

### 1. Tendinite de hanche ou bursite trochantérienne

Il s'agit d'une inflammation des tendons avec atteinte des bourses séreuses suite à une hyper sollicitation articulaire, surtout lors de la pratique du jogging ou de la marche rapide. La course en relief vallonnée ou changement de travail transitionnel chez le triathlète passant de la natation au vélo à la course à pied peut provoquer cette tendinite de hanche. Il faut la différencier des douleurs liées au syndrome de sur utilisation en particulier chez les joueurs de tennis.

### 2. Pubalgie ou tendinite des adducteurs

En lien avec une mise en tension de la symphyse pubienne et un dysfonctionnement musculaire.

## 7/ Traitement

-Repos, voir immobilisation

-Glace



-Prise en charge des facteurs de risque

-Kinésithérapie (ultra-sons, électrothérapie, onde de chocs, Massage transverse profond ....)

-Anti-inflammatoire non stéroïdien, corticoïdes, antalgique

-Equilibrage alimentaire (hydratation, éviter le trop de sucre, éviter aliments gras et acidifiants...),

-Prévention (étirements, dosage, attention aux changements brusques de température...)

## Conclusion

Toutes les articulations, tous les tendons peuvent être le siège d'une sur utilisation provoquant une inflammation et une tendinite. Toutes les articulations et tous les tendons peuvent être également le siège d'un traumatisme sans rupture, mais provoquant une forme de tendinite post-traumatique.

Le diagnostic repose actuellement sur le bilan clinique expérimenté de votre médecin, associé à des examens d'une grande pertinence en traumatologie du sport comme l'échographie, l'IRM, l'arthroscanner ou la scintigraphie osseuse.

Le principal moyen d'éviter les tendinites est la prévention : cela passe par une bonne hygiène alimentaire, une préparation à l'exercice, et du bon sens.