ISO-info

FÉVRIER 2016

TENDINITE / TENDINOPATHIE : 8 FAITS À CONNAÎTRE

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Dans les discussions courantes, le terme tendinite est souvent utilisé pour décrire toute problématique reliée à un tendon. Dans les faits, la tendinite est une affection douloureuse du tendon correspondant à une pathologie qui met en jeu un mécanisme inflammatoire.

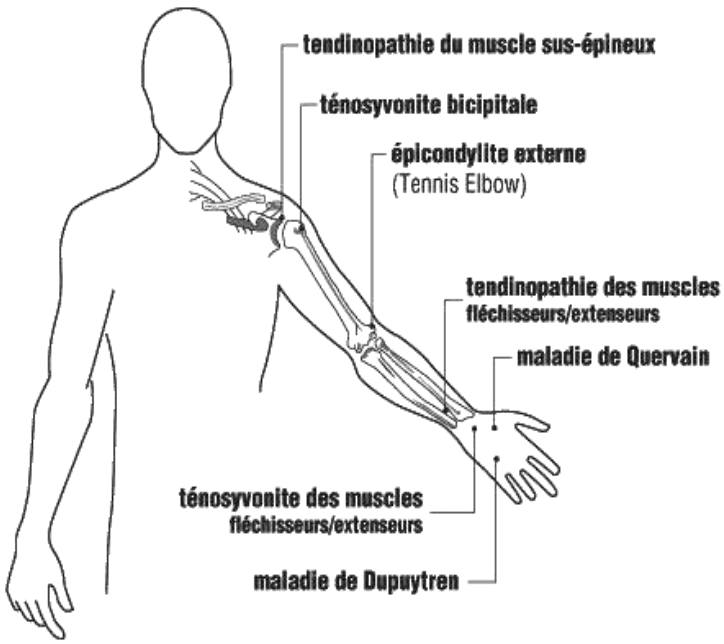
Les tendinopathies rassemblent les tendinites (inflammatoires), les tendinoses (dégénérescence chronique non inflammatoire) ainsi que les ténosynovites (inflammatoires, avec atteinte de la gaine synoviale, hyper-vascularisation de la gaine du tendon et exsudat fibreux).

LE TERME TENDINOPATHIE EST UTILISÉ POUR DÉSIGNER DIFFÉRENTES AFFECTIONS AUX TENDONS.



LES PROFESSIONNNELS DE ISO-SANTÉ PEUVENT INTERVENIR EN CLINIQUE OU DIRECTEMENT SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL.

SITES LES PLUS FRÉQUENTS DE TENDINOPATHIES[1]



CE MOIS-CI...

Tendinite vs Tendinopathie p.1

8 faits à connaître p.2

TMS en milieu de travail p.3

1- LES EXERCICES SONT IMPORTANTS

La recherche démontre que les exercices sont l'élément le plus efficace d'un traitement pour les tendinopathies. Avec une sollicitation progressive, la résistance et la tolérance augmentera et aura davantage de chances d'atteindre les exigences du travail et de la vie quotidienne de l'individu.



2- LES EXERCICES DOIVENT ÊTRE CIBLÉS

Selon la situation et les exigences fonctionnelles de chaque patient, les exercices doivent être ciblés et individualisés. Le thérapeute doit proposer une progression adéquate de l'exigence des exercices en fonction de la condition et de la réponse du patient.

3- LE REPOS N'EST PAS MAGIQUE

Une tendinopathie ne progresse pas toujours avec le repos. Bien que les symptômes douloureux puissent diminuer, le retour aux activités régulières (ou au travail) est souvent difficile. C'est pourquoi la phase « active » progressive d'augmentation de la tolérance est si importante.

4- L'INFLAMMATION N'EST PAS TOUJOURS EN CAUSE

La tendinopathie n'est pas nécessairement causée par de l'inflammation. Les anti-inflammatoires peuvent avoir un rôle à jouer dans certaines situations mais pas nécessairement dans tous les cas.

5- LES FACTEURS DE RISQUE SONT NOMBREUX

La cause principale des tendinopathies est liée à une surutilisation d'un tendon ou une activité effectuée de manière excessive. Il existe des facteurs biomécaniques comme la posture ou la force ainsi que des facteurs systémiques comme l'âge par exemple. Certains individus sont davantage prédisposés aux tendinopathies.

6- IL EST IMPORTANT DE DIMINUER LES CONTRAINTES

Lors d'une tendinopathie, il est parfois nécessaire de diminuer les contraintes imposées au tendon. Que ce soit par un arrêt temporaire ou par une modification des méthodes, il est préférable d'éliminer ou de diminuer les facteurs de risque.



7- L'IMAGERIE N'EXPLIQUE PAS TOUT

Les changements tissulaires pathologiques constatés lors d'une imagerie ne signifient pas nécessairement une douleur. Ils sont également constatés chez des individus sans douleur. C'est pourquoi les traitements sont davantage axés vers les aspects fonctionnels et de la douleur.

8- LES TRAITEMENTS PASSIFS NE SONT PAS OPTIMAUX

Les tendinopathies s'améliorent peu à long terme lorsque les approches passives sont exclusivement utilisées (ex. : ultrasons, infiltrations, massages, etc.). Les exercices sont l'élément-clé du traitement !

POUR VOS PROJETS EN SANTÉ AU TRAVAIL ET EN PRÉVENTION, LES PROFESSIONNELS DE ISO-SANTÉ SE FERONT UN PLAISIR DE VOUS ACCOMPAGNER !

Références

1. http://www.cchst.ca/oshanswers/diseases/tendon_disorders.html
2. Abate M, Gravare-Silbernagel K, Siljeholm C, et al.: Pathogenesis of tendinopathies: inflammation or degeneration? Arthritis Research and Therapy. 2009, 11:235.
3. Cook J, Purdam C: Is compressive load a factor in the development of tendinopathy? British Journal of Sports Medicine. 2012, 46:163-168.
4. Littlewood C, Malliaras P, Bateman M, et al.: The central nervous system–An additional consideration in 'rotator cuff tendinopathy'and a potential basis for understanding response to loaded therapeutic exercise. Manual therapy. 2013.
5. Malliaras P, Barton CJ, Reeves ND, Langberg H: Achilles and Patellar Tendinopathy Loading Programmes. Sports Medicine. 2013:1-20.
6. http://www.completesportscare.com.au/

SUIVI DES TMS SUR LE LIEU DE TRAVAIL *

PRISE EN CHARGE PRÉCOCE DES TMS

Service de consultation en usine ou bureau pour employés rapportant des inconforts.

Contactez-nous pour une proposition adaptée.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 29 février 2016. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

VALCOURT
450-532-5490

SHERBROOKE
819-569-0971

KINGSEY FALLS
819-363-2814

OUTAOUAIS
1-888-572-1190

QUÉBEC
1-888-572-1190