

La tendinite du sportif



Dr Catalina Darie-Mimoso,
Sevran (Ile-de-France)

«Un point exhaustif et pratique sur une pathologie mal prise en charge par les traitements classiques»

DS

Qu'est-ce qu'une tendinite ?

C'est l'inflammation du tendon, qui est un tissu fibreux collagénique.

Il peut s'enflammer soit à la jonction musculo-tendineuse, soit à son point d'insertion sur l'os, soit dans sa partie médiane.

Etiologies des tendinites liées à une activité physique intense

Puisque le tendon est soumis à des contraintes trop importantes sur une période trop longue, ce qui va dépasser sa capacité de résistance. Cela peut-être causé par :

- une **mauvaise position** à l'effort,
- un **matériel défectueux** (chaussures),
- l'entraînement sous **la pluie, dans le froid**. Les conditions de travail (température) du tendon se trouvent fortement modifiées,
- le **travail prolongé** à plus de 80% de la puissance maxi-

male (un effort trop intense et trop long),

- des efforts physiques **violents** à froid,
- les **impacts** : les chocs reçus par les tendons de façon accidentelle (lorsque l'on se cogne par exemple) ou ceux provoqués par des activités physiques,
- une **malformation** légère : congénital ou acquis, ce petit défaut peut devenir un problème lors de la pratique sportive et des contraintes occasionnées par la grande répétition des gestes et l'intensité de l'effort.

Les tendons les plus atteints

- Epaule : tendinite des rotateurs, bursite de l'épaule.
- Bras : tendinite du long biceps.
- Coude : tennis-elbow et golf-elbow (épicondylite latérale et médiane du coude).

- Aine, bassin et hanche : bursite et tendinite de la hanche, tendinite des adducteurs (danseurs, footballeurs).
- Genou : tendinite rotulienne.
- Pied et cheville : tendinite du tendon d'Achille.

Les symptômes

Les symptômes d'une tendinite sont clairs et facilitent le diagnostic. La sensation est celle d'avoir un élastique sur le point de se rompre, ou d'élançements douloureux. C'est une sorte de raideur.

- Quand il s'agit de tendon d'Achille, la douleur est située entre le talon et le mollet, verticalement. Elle va augmenter progressivement jusqu'à devenir insupportable. En ignorant la douleur, on peut aller jusqu'à la rupture du tendon d'Achille (comme n'importe quel autre tendon endommagé)...et quand il y a rupture, soigner la blessure est plus long !
- Pour une tendinite de l'épaule, la douleur se répand jusque dans le bras et l'avant-bras.
- La tendinite du poignet provoque une douleur qui est atténuée par la flexion des doigts.

- La tendinite des adducteurs est généralement liée à une phlébalgie.

D'abord la prévention

Il semble difficile de supprimer les mouvements répétitifs lorsque l'on est un sportif : pour un footballeur ou un rugbyman, courir est un geste répétitif qu'il est impossible d'éviter. Alors il faut essayer d'éviter des terrains trop durs, courir plutôt dans l'herbe que sur le goudron par exemple. Il vaut mieux utiliser des chaussures appropriées : changer vos chaussures à crampons contre des tennis pour aller courir est une question de bon sens.

Surtout, ce qui permet d'éviter les tendinites, c'est la souplesse. La souplesse s'acquiert sur la longueur. Il faut s'étirer régulièrement, progressivement.

Enfin, pensez également à boire suffisamment d'eau, pas seulement lorsqu'il fait chaud.

Le traitement homéopathique

Mais tout d'abord :

- **Le repos**, pris au bon moment, permet de se soigner assez vite (de quelques jours à 1 ou 2 semaines). Bien sûr, il ne s'agit pas de s'arrêter à la plus petite douleur, pour la plupart sans gravité. La tendinite étant souvent provoquée par des mouvements répétitifs, il suffit parfois

simplement de changer ces habitudes, d'éviter de faire les gestes responsables de la douleur pour que la tendinite disparaisse d'elle-même. Attention cependant à ne pas faire de mauvais mouvement pour compenser, car un nouveau déséquilibre créerait de nouvelles blessures.

Les médicaments symptomatiques

Le binôme en rhumatologie : RHUS TOXICODENDRON et BRYONIA

- **RHUS TOXICODENDRON 5CH** : agit sur les ligaments et les tendons enraidis. La douleur est améliorée par le mouvement prolongé, comme par un phénomène de dérouillage, et elle réapparaît à la fatigue. Amélioration par la chaleur et aggravation par l'humidité. La douleur est déchirante, tiraillante.
- **BRYONIA ALBA 4CH** : agit sur le processus inflammatoire. Les ténosynovites, quelle qu'en soit la localisation, si elles sont aggravées par le mouvement et améliorées par le repos, par la pression forte et les applications froides (≠ **RHUS TOX**).
- **RUTA GRAVEOLENS 5CH** : le médicament du périoste et des gaines, c'est le complémentaire de **RHUS TOX**. Sensations de raideur principalement localisées au niveau des chevilles, poignets. Impression de «tendons trop courts», meurtris, douloureux, avec électivité pour les fléchisseurs. Aggravation par le repos, froid humide, (cf. **RHUS TOX**), amélioration par le mouvement et la chaleur (cf. **RHUS TOX**).

Focus sur la tendinite de l'épaule : douleur au mouvement actif mais le mouvement passif doux est peu ou pas douloureux.

- **SOLANUM MALACOXYLON 4CH** : ici le plus efficace. Douleur sourde au moignon scapulaire gauche, aggravé par le mouvement, et amélioré par la chaleur (cf. **RHUS TOX**).
- **SOLANUM LYCOPERSICUM 4CH** : idem mais pour le moignon scapulaire droit.
- Le couple **RHUS TOX/BRYONIA** : alterner matin et soir si douleurs d'épaule chroniques. On peut donner les deux, car en chronique les modalités se mélangent.
- **FERRUM PHOSPHORICUM 7CH** : douleurs avec signes inflammatoires, épaule chaude. Douleur irradiant au bras droit.

Focus sur la tendinite du tendon d'Achille

En complément des médicaments cités, on peut cibler encore plus avec :

- **AMMONIUM MURIATICUM 4CH** : sensation de tendon rétracté (cf. **PULSATILLA**), aggravé en position assise.
- **CAUSTICUM 9CH** : tendinite avec sensation de tendon trop court. Aggravé par le froid sec, le soir, au crépuscule, amélioré par la chaleur et le temps humide.
- **ARNICA MONTANA 5CH** : sur la notion de microtraumatisme qui représente l'une des principales causes de tendinite. Lorsque le traumatisme est prévisible (marathon...), le médicament peut être utilisé à titre préventif, en commençant le traitement les 2 ou 3 jours précédant le traumatisme, puis à titre thérapeutique. Ex : prendre une dose en 9CH avant la compétition puis 5 granules **ARNICA 9CH** pendant 4 jours après la compétition. Plus les douleurs sont anciennes, plus on monte la dilution.

Certains auteurs attirent l'attention sur le risque d'aller trop loin en prenant Arnica en préventif. Risque de dépasser ses limites du fait de la dissimulation possible de la fatigue liée à l'action d'Arnica.

- **ACTAEA RACEMOSA 5CH** : douleur au tendon d'Achille. Les douleurs sont spasmodiques, crampoïdes, avec tres-saillements. Aggravation par le froid et l'humidité, amélioration par la chaleur.

Les autres médicaments pouvant être indiqués pour toute tendinite :

- **HYPERICUM PERFORATUM 9CH** : a une action élective dans les suites de traumatismes des terminaisons nerveuses. Il est appelé «l'Arnica des nerfs». Les douleurs sont lancinantes avec élancements, intolérables, centrifuges le long du trajet du nerf intéressant le territoire atteint. Il est aggravé par le contact et les secousses, par le froid et l'humidité.
- **PHYTOLACCA DECANDRA 4CH** : agit sur les tissus fibreux, osseux et musculaires, avec tendance à indurer les tissus cicatriciels (cf. **GRAPHITES**). Les douleurs sont fulgurantes, ressenties comme des décharges électriques, sont aggravées la nuit et par temps humide.
- **DULCAMARA 4CH** (ou 15CH en traitement de terrain) : douleurs tendineuses par temps froid et humide. Amélioration par le mouvement. Peut être associé à **RHUS TOX** pour toute atteinte du tissu fibreux péri-articulaire.
- **ANACARDIUM ORIENTALE 7-15 CH** : il existe une dimension psychique intéressante : être un pont entre deux choses et n'appartenir à aucune, tiraillé des deux côtés, ce qui engendre indécision et pulsions contradictoires ; «il semble que l'on soit en proie à une volonté, l'une qui pousse à avancer, l'autre à reculer». Application ici : le rapport du tendon face aux articulations.

Les traitements de terrain

Les médicaments constitutionnels : les **CALCAREA**

- **CALCAREA CARBONICA 15CH** : le carbonique qui est solide mais a les articulations raides. C'est la souplesse qui lui manque : source de tendinites répétitives. Dans ce cadre il répond au mode réactionnel sycotique avec aggravation par le froid humide et par le premier mouvement, et amélioration par le mouvement prolongé (cf. **RHUS TOX**).
- **CALCAREA FLUORICA 15CH** : le fluorique, c'est le contraire du carbonique car il est «trop souple». Hyperlaxité ligamentaire et relâchement des tissus de soutien. Il a le genou désaxé. Il est construit de travers. Il a des entorses à répétition (cf. **NATRUM CARB**). Il est aggravé par l'humidité, pendant le repos et au début du mouvement, amélioré par applications chaudes et par le mouvement continu.
- **CALCAREA PHOSPHORICA 15CH** : le phosphorique est un sujet grand, longiligne, dont la croissance trop rapide se fait surtout en hauteur avec des os allongés et droits et un système musculo-tendineux relativement plus court, ce qui le met plus en tension. c'est un sujet «fragile» présentant des douleurs articulaires diffuses. Il est en relation avec le mode réactionnel psoro-tuberculinique sur le plan ostéo-tendineux.

Les médicaments diathésiques

- **THUYA 15CH** : il correspond au mode réactionnel sycotique, avec inflammation chronique qui peut avec le temps amener à une rupture du ligament. Le type sensible est le carbonique «enveloppé» et gras au niveau du tronc, les membres restant grêles. Il est enclin à la rétention hydrosodique, à peau grasse et verruqueuse, avec frilosité et hypersensibilité à l'humidité avec une tendance dépressive secondaire à la chronicité de leurs troubles.
- **MEDORRHINUM 15CH** : un biothérapique qui renforce l'action de **THUYA** qui est plus lente. Il agit sur la raideur articulaire douloureuse avec sensation de meurtrissure. Impression de brûlures localisées malgré le froid local objectif. La pathogénésie de **MEDORRHINUM** se rapproche du mode réactionnel sycotique. Il est indiqué dans les pathologies inflammatoires localisées principalement aux grosses articulations avec ses modalités caractéristiques (exemple spondylarthrite ankylosante).
- **SULFUR 15CH** : un grand médicament psorique, avec alternance, périodicité, chronicité du processus inflammatoire du tissu conjonctif. Il agit quelles que soient les articulations et surtout : membre supérieur (épaule, poignet, métacarpo-phalangienne du pouce) et membre inférieur (genou). Par son action sur les synoviales il complète **BRYONIA ALBA**.

- **FLUORICUM ACIDUM 15CH** : agit sur la trophicité du tissu fibro conjonctif : relâchement des fibres élastiques des tissus de soutien. Sensation de chaleur généralisée de tout son corps. Aggravé par la chaleur, par l'immobilité, amélioré par le froid et les applications froides. Le type sensible est le fluorique : asymétrie, dysharmonie dans les formes, avec une hyperactivité physique et psychique importantes, une très grande résistance à la pratique physique par accroissement de l'endurance à l'effort musculaire. Une instabilité psycho-affective.
- **LUESINUM 15CH** : biothérapique luétique très fidèle avec les douleurs ostéo-tendineuses nocturnes, superficielles ou profondes. Avec des insomnies totales et obsession de la propreté.

Drainage biothérapique

Médicaments embryonnaires végétaux

- **RIBES NIGRUM Bg Mg 1D** : action cortisone-like sans les inconvénients iatrogènes. Cette action anti-inflammatoire s'exerce sur les tendons et les ligaments, ce qui améliore la souplesse articulaire.

Médicaments d'origine lithique

- **CHALCOPYRITE AURIFERE D8** : contient S, F, Cu et Au, agit sur l'inflammation qu'elle soit aiguë ou chronique.

Médicaments d'origine antigénique

Action frénatrice, sur la fabrication des auto-anticorps qui entretient le processus inflammatoire. «L'organe agit sur l'organe».

- **TENDON D8, Muscles D8, Ligaments D8** : prescrire en ampoules perlinguales 1 fois par jour. La durée de traitement est de 1 à 4 mois.

CAS CLINIQUE

Jeune garçon footballeur amateur de 9 ans, s'adresse pour une tendinite du tendon d'Achille droit. La douleur est aggravée à l'effort (coup de ballon, après un match de foot) dans la soirée. Elle irradie vers la malléole externe et vers le calcaneum. La durée de la douleur est de 2-4 heures après l'effort, et soulagée avec des massages locaux et chaleur.

Antécédents personnels : entorse de cheville droite suite à une chute il y a 1 an.

Séparation récente des parents avec la garde partagée.

Morpho-typologie : enfant longiligne, avec les doigts très fins, les articulations très souples. Il est frileux et aggravé par le froid en général.

Traitement :

- 1) Prendre 5 granules
 Matin : **ANACARDIUM ORIENTALE 7CH** (1 tube) pour la dimension psychosomatique.
 Soir : **ARNICA MONTANA 5CH** (1 tube) pour la notion de microtraumatisme.
- 2) Dimanche matin, alterner les doses suivantes :
 - **CALCAREA FLUORICA 15CH** (3 doses) car il est un peu « trop souple ».
 - **SILICEA 9CH** : agit sur l'immunité et la minéralisation (3 doses).
 - **SULFUR IODATUM 15CH** (3 doses) draineur sur le processus inflammatoire.
- 3) Frictions locales avec Arnigel®, une application matin et soir jusqu'à disparition de la douleur.