

# TENDINITE, TENNIS ELBOW

## TENDINITE

La tendinite est l'inflammation du tendon d'un ou de plusieurs muscles, le tendon étant la partie intermédiaire entre le muscle et son attache osseuse.

La sollicitation abusive d'un muscle entraîne, par des tractions répétées sur son insertion osseuse, une inflammation du tendon et de certaines fibres musculaires. Cette inflammation peut également se produire suite à un traumatisme ou une chute.

Si la tendinite se révèle minime, elle peut disparaître en quelques jours, temps nécessaire au corps pour former un tissu cicatriciel dans les fibres touchées.

Ce tissu cicatriciel a pour but de renforcer le muscle touché mais a pour inconvénient de le raccourcir et de le contracter. Cette tension accrue du muscle le rend plus fragile lors des travaux qui le sollicitent d'où les récurrences fréquentes. La tendinite se transforme alors en tendinite chronique c'est-à-dire qui dure dans le temps. Cette atteinte devient alors de plus en plus complexe à traiter car plus le muscle se contracte plus il écrase les vaisseaux sanguins lui fournissant les éléments nécessaires à sa propre guérison.

Lorsque le muscle a développé une certaine quantité de tissu cicatriciel, il devient suffisamment tendu de manière permanente pour créer une traction sur son origine osseuse et ainsi fausser son axe de mouvement. Cette condition augmente encore le stress exercé sur le muscle et entraîne une inflammation de l'articulation qui gonfle et devient douloureuse.

Il existe des facteurs aggravants dans toutes ces tendinites :

- Premièrement, le degré de mauvais alignement de l'articulation sollicitée. Plus l'articulation est faussée au départ, plus le stress est exercé sur le muscle et donc l'inflammation sera grande.
- Le second facteur est le temps. Plus le mauvais alignement articulaire est ancien plus le muscle est fibrosé par son tissu cicatriciel et plus la tension du muscle augmente.
- Plus le muscle est sollicité dans une activité physique plus l'inflammation du tendon est importante.
- Le quatrième facteur est la quantité d'effort à fournir par le muscle. Plus l'effort est important, plus le muscle se contracte et plus il souffre.
- Le dernier facteur est le potentiel d'adaptation du corps face au stress. Potentiel différent selon chaque personne.

Les personnes à morphologie longiligne semblent être plus défavorisées face aux tendinites.

La réduction de ce mauvais alignement articulaire par des techniques très simples permet de diminuer la tension du muscle et ainsi lui permettre d'enrayer son inflammation. Un travail sur les fibres musculaires est parfois nécessaire afin de décongestionner le muscle.

Certaines tendinites trouvent leur origine non pas dans l'articulation sur laquelle s'attache le muscle, mais dans une rupture de l'équilibre général du corps. Ainsi, une bascule du bassin peut être à l'origine d'une tendinite de l'épaule par les tractions exercées selon le principe des chaînes musculaires.

## **EPICONDILITE et TENNIS ELBOW**

L'épicondylite est une inflammation de la partie latérale ou de la partie médiane du coude appelé épicondyle. Elle correspond à une tendinite des muscles de l'avant-bras.

Elle se manifeste par des douleurs apparaissant progressivement au niveau du coude dans les régions épicondyliennes (parties latérales du coude) entraînant une gêne fonctionnelle dans les mouvements.

Cette douleur irradie souvent vers l'avant bras. A la pression de l'épicondyle, il est facile de réveiller et de localiser la douleur. Certains mouvements contrariés tels que la pronation/supination (mouvement de l'avant bras en rotation) majorent la douleur.

Un tennis elbow est l'inflammation des muscles et tendons de la partie latérale du coude. Elle apparaît, comme toutes les tendinites, suite à une utilisation excessive de l'articulation ou à des traumatismes répétés.

Le tennis ayant l'inconvénient de regrouper les deux facteurs favorisant pour l'apparition d'une tendinite au coude on lui a donné le nom de tennis elbow (elbow voulant dire coude en anglais) tant son apparition est fréquente chez les joueurs.

Ces tendinites apparaissent également chez les femmes de ménage dont les tâches régulières comme le repassage sollicitent énormément les mouvements de pronation du poignet et donc favorisent l'apparition des premières douleurs.

Son traitement est relativement complexe pour deux raisons:

- Premièrement, c'est une articulation très sollicitée toute la journée et donc très difficile à économiser.
- Deuxièmement, les récurrences sont très fréquentes du fait de la tension des muscles de l'avant bras souvent très élevée qui tire sur son attache osseuse, transformant la tendinite en périostite c'est-à-dire en une inflammation du tissu osseux plus longue à traiter.

Comme toute tendinite, le travail du chiropracteur ou de l'ostéopathe réside en une réduction du mauvais alignement articulaire du coude, et de l'épaule dont le rôle est souvent oublié. La correction d'une 5ème, 6ème ou d'une 7ème cervicale dont le rôle est essentiel dans la récupération musculaire (de par son action sur la vascularisation du coude et de ses muscles) peut-être indiquée.