

Le syndrome de tension répétée

Le terme syndrome de tension répétée (qu'on appelle aussi «lésions attribuables au travail répétitif») est le nom donné à un groupe d'affections causées par une trop grande utilisation d'une articulation. Cette affection survient lorsque les mêmes gestes sont constamment répétés. Cela peut causer de la douleur et de l'enflure au niveau des muscles, des tendons et des bourses séreuses.

Les tendons sont de longues bandes de tissus résistants et souples, qui rattachent les muscles aux os. Les bourses séreuses sont de petits sacs remplis de liquide, qui préviennent la friction des tendons et des muscles au contact des os.

La douleur et l'enflure causées par le syndrome de tension répétée s'appelle l'inflammation.

Les deux problèmes les plus fréquemment associés au syndrome de tension répétée sont la tendinite et la bursite. La tendinite est l'inflammation d'un tendon. La bursite est l'inflammation d'une bourse séreuse.

Lorsque l'articulation répète constamment un mouvement difficile, tel que jouer au tennis ou taper à l'ordinateur, votre corps n'a pas le temps de récupérer et la région sollicitée s'irrite. Cette irritation peut causer de la douleur et de l'enflure.

Le syndrome de tension répétée est-il fréquent?

On ne connaît pas le nombre exact de personnes qui souffrent de ce syndrome. On le rencontre tant chez les hommes que chez les femmes. En général, il touche les personnes de plus de 30 ans, mais il se présente également chez des personnes plus jeunes. Il est de plus en plus fréquent chez les personnes qui font constamment les mêmes mouvements au travail, ou qui pratiquent certains sports.

En général, le syndrome de tension répétée survient chez les personnes de plus de 30 ans et résulte du vieillissement normal. Le syndrome de tension répétée est de plus en plus fréquent, car bon nombre d'emplois exigent la répétition constante des mêmes activités, tel que taper à l'ordinateur ou utiliser la souris.

Quels sont les signes avant-coureurs du syndrome de tension répétée?

Douleur dans la région affectée, sensibilité s'accompagnant d'enflure, de rougeur et d'une sensation de chaleur. Le type de lésion varie selon la région du corps affectée par ce syndrome :

- La tendinite bicipitale est une inflammation du tendon qui rattache les biceps à l'épaule.
- L'épicondylite du sportif (tennis-elbow) est une inflammation de la face externe du coude.
- L'épitrôchléite (golfer's elbow) est une inflammation des muscles de la face interne du coude.
- Le doigt à ressort est une inflammation des tendons de la main assurant la flexion des doigts pour fermer le poing. L'œdème peut causer la formation de nodules dans le tendon et de bloquer l'action du doigt. L'effort pour le débloquent provoque une sorte de ressaut.
- La ténosynovite de DeQuervain est une inflammation de la gaine qui entoure le tendon du pouce. Il s'agit d'une des blessures professionnelles les plus fréquentes. La bursite du trochanter est l'inflammation d'une des bourses séreuses dans la région extérieure de la hanche.
- La bursite pré-rotulienne est une inflammation de la bourse séreuse de la face antérieure de la rotule.

Si vous êtes atteint du syndrome de tension répétée, vous noterez peut-être une sensibilité dans la région affectée, s'accompagnant d'enflure, de rougeur et d'une sensation de chaleur. La douleur causée par ces symptômes est exacerbée par le mouvement et peut vous réveiller pendant la nuit. Elle se limite, en général, à une région spécifique du corps.

Quelle est la cause du syndrome de tension répétée?

Certaines formes spécifiques de ce syndrome ont une cause précise :

- La tendinite bicipitale est souvent causée par un mouvement de brossage répétitif.
- L'épicondylite du sportif est causée par la flexion forcée et répétée du poignet vers l'arrière ou par l'application d'une force sur le poignet (coup de revers au tennis, peinture au pinceau).
- L'épitrachléite est causée par la flexion forcée du poignet vers l'avant ou par l'application d'une force sur le poignet (tirer sur une corde, jouer au golf).
- La ténosynovite de DeQuervain est causée par une utilisation excessive de la force préhensile du pouce ou par un mouvement rotatif répété du poignet.
- La bursite pré-rotulienne est causée par la position à genoux prolongée ou la flexion vers l'avant (comme le lavage des planchers).

Exercices

Après avoir réduit l'inflammation et l'enflure, l'exercice contribuera à renforcer votre articulation. Trop d'exercice, ou le mauvais type d'exercice, risque d'aggraver votre état. Avant de commencer à faire vos exercices ou toute activité astreignante ou répétitive, n'oubliez pas de faire des exercices de réchauffement pour que vos muscles réagissent mieux à l'effort. Faites du stretching de manière régulière, cela permet de diminuer la tension qu'exerce le muscle sur son attache osseuse.

Chaud et Froid

L'application de froid aide à soulager la douleur et l'enflure. Par exemple, appliquez un sac de glace sur la région endolorie. Si vous souffrez d'une affection qui cause une mauvaise circulation sanguine, n'appliquez pas de froid, car celui-ci provoque un resserrement des vaisseaux sanguins.

L'application de froid procure un soulagement temporaire de la douleur causée par le syndrome de tension répétée. Le froid provoque un resserrement des vaisseaux sanguins et bloque l'influx nerveux dans l'articulation, ce qui a pour effet d'engourdir la région endolorie et de soulager l'inflammation. Prenez soin de votre corps. Après des travaux exigeants ou après une tâche répétitive, faites une pause. Passez à une tâche plus facile ou accordez-vous une période de repos.

Si vous faites une activité (au travail ou comme passe-temps) susceptible d'avoir causé le syndrome de tension répétée dont vous souffrez, modifiez votre façon de faire cette activité. Utilisez votre dos, vos bras et vos jambes de façon à éviter de forcer vos articulations. Par exemple, pour transporter des objets lourds, tenez-les contre vous. Faites alterner travaux légers et travaux exigeants ou répétitifs, afin de réduire le stress sur les articulations endolories et de donner aux muscles affaiblis une occasion de se reposer. Utilisez efficacement vos muscles et vos articulations en adoptant une position correcte pour éviter les efforts inutiles. Utilisez les articulations les plus grandes et les plus fortes pour porter de lourdes charges.

Dans bien des cas, ce syndrome est causé par l'utilisation du mauvais outil. L'utilisation de l'outil qui convient vous permettra de maintenir l'alignement correct du corps et d'éviter de soumettre vos articulations à un trop grand stress.

Le chiropracteur ou l'ostéopathe

Il a pour but, par des corrections très douces de certaines articulations, de vous permettre de moins solliciter les zones douloureuses. En rectifiant toute la statique et dynamique de votre corps, le chiropracteur ou l'ostéopathe va permettre à votre corps de fonctionner mieux et donc de moins forcer pour un même effort. De plus, si vous utilisez une épaule défaillante au départ dans des mouvements répétitifs, elle souffrira beaucoup plus vite que normalement et aura toutes les chances de déclencher une atteinte. Un corps se vérifie régulièrement pour éviter de découvrir dans l'effort qu'il souffre depuis plusieurs années.