

<http://projet-sciences-branly.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article260>

La tendinite chez un nageur

- Seconde - Thème 3 Corps humain et santé : l'exercice physique - Chapitre 3 : Pratiquer une activité physique en préservant sa santé - Les blessures musculo-articulaires -



Date de mise en ligne : lundi 9 mai 2016

Copyright © Lycée branly deux sciences et SVT - Tous droits réservés

Ancien nageur de bon niveau, Max s'est blessé à l'épaule droite puis la gauche, toutes deux victimes de tendinites (dû à un surmenage/excès d'entraînements) plus ou moins importantes. Celles-ci l'ont contraints à 8 mois d'arrêt de tout sport, soit quasiment une saison complète.

[<http://projet-sciences-branly.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/projet-sciences-branly/local/cache-vignettes/L267xH400/enyhtj7p-pho39c9-296b1.png>]

Tout d'abord qu'est-ce qu'une tendinite ?

C'est une douleur au niveau des tendons à cause d'une action inflammatoire, souvent localisée près d'une articulation qui empêche tout mouvement du membre touché. Un tendon est un faisceau de tissu résistant, élastique et fibreux servant à rattacher les muscles à des points d'intersection situés sur les os.

[<http://projet-sciences-branly.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/projet-sciences-branly/local/cache-vignettes/L400xH237/tendinite-dee6e3-da076.png>]

Qu'elles sont les causes ?

- Une tendinite se développe généralement à cause d'un mouvement répétitif, qui met certains tendons nécessaires à rude épreuve pour l'exécuter.
- Les infections peuvent également déclencher des tendinites. Toute infection est susceptible de favoriser voire de déclencher une réaction inflammatoire. Ce phénomène se rencontre lorsque le système immunitaire est sollicité par un agent infectieux.
- Les tendinites sont aussi parfois aussi favorisées en cas de sous-hydratation car le corps produit sans cesse des déchets qui circulent via le flux sanguin. Ainsi l'alimentation, l'effort physique, l'oxydation organique participent fortement à l'accumulation de ces résidus que draine le sang. Si le drainage est insuffisant, des dépôts se forment sur les tendons, ils se solidifient, cristallisent et provoquent à chaque mouvement d'articulation de vives douleurs. La tendinite se manifeste la plupart du temps pendant l'effort, quand les muscles sont chauds.

D'abord gênante, une tendinite ignorée (comme le cas de Max) ou mal soignée devient très vite un supplice très douloureux qui peut dégénérer. Il est parfois nécessaire de recourir à l'opération chirurgicale. Heureusement Max a su en parler avant que cela n'aille trop loin, après 1 an de douleur celui-ci se mit aux séances de kinésithérapeute.

Morale de l'histoire : Il faut savoir être à l'écoute de son corps qui vous envoie des signaux d'alertes comme des pincements, gênes à l'accomplissement d'un geste, apparitions d'une rougeur et ne pas toujours chercher la simple performance quand votre santé est en jeu.

Sources :

<http://tendinite.eu/>

<http://www.estelledaves.com/pages/symbolique-du-corps/t-1/tendons.html>

<http://www.nutri-site.com/dossier-entrainement%20tendinite-sportif%2094.html>

<http://entrainement-sportif.fr/tendinite.htm>

Paul et Julien 2°7