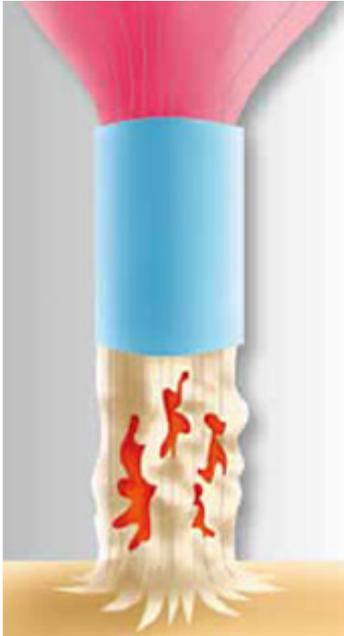


Blessures sportives: Inflammations des tendons

La répétition de charges excessives peut conduire à une inflammation des tendons (tendinite). Ce moyen didactique décrit les symptômes et le processus de guérison.



Définition: Micro-fractures à l'insertion du tendon occasionnées par des mouvements répétitifs. Les tendinites peuvent être provoquées par un manque de technique, des sollicitations excessives ou un matériel inadapté.

Symptômes: Douleurs lorsque le sujet bouge et en cas de pression sur la zone blessée.

Thérapie: Immobilisation de la zone douloureuse (éviter les mouvements qui provoquent des douleurs). Après cette phase aiguë, qui peut durer de trois à cinq jours, il est recommandé de commencer une thérapie basée sur la mobilisation active, en évitant les gestes douloureux. Exercices de renforcement excentrique.

Augmenter lentement et progressivement la charge. Ne reprendre le sport que lorsque les mouvements d'extension et de contraction du muscle n'occasionnent plus de douleurs.

Prophylaxie: Dosage adéquat de la charge, tant à l'entraînement qu'en compétition, technique correcte et matériel approprié.

Source: «mobile» 6/2007, p. 36-41, Christin Aeberhard



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO