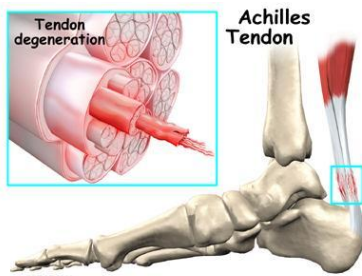


# Tendinite vs tendinose

Vous connaissez sûrement, ou êtes-vous peut-être vous-même, quelqu'un ayant des douleurs aux épaules; un joueur de tennis atteint d'un « *tennis elbow* », un coureur dérangé par des douleurs au tendon d'Achille ou un jeune sportif stoppé par des douleurs aux genoux. Dans ce cas, vous connaissez probablement le diagnostic de tendinite et la frustration apportée par la persistance de ce problème.

Étymologiquement, une *tendinite* est une inflammation d'un tendon, comme une *otite* est une inflammation de l'oreille. Cette dernière répond habituellement très bien à un traitement plutôt conservateur: médicaments anti-inflammatoires et un peu de temps. Alors pourquoi est-ce que le même traitement ne fonctionne que rarement aussi bien pour un tendon? Simplement parce qu'une tendinite... n'est pas une tendinite.

L'inflammation est une réaction normale du corps en réaction à une agression; elle est essentielle à la guérison. Elle est aussi en grande partie vasculaire. Or, le tendon est très peu vascularisé, il n'y a que peu de sang qui y circule (d'où sa couleur plutôt blanche que rouge). Il n'y a donc peu ou pas de processus inflammatoire au niveau des tendons.



<http://highperformancesports.blogspot.ca/2006/02/tendinosis-history-histopathology.html>

De plus en plus, l'appellation « tendinite » est remplacée par celle de « tendinose » pour éviter les quiproquos. La tendinose est plutôt une dégénérescence du tendon, une désorganisation tissulaire, une altération des fibres de collagène le constituant. Si le stress mécanique auquel le tendon est soumis est trop grand pour la capacité de ce dernier, la dégénérescence se poursuivra. À l'inverse, considérant l'absence de processus inflammatoire, l'élimination des stress mécaniques sur le tendon (le repos) n'amènera souvent que le statu quo.

C'est pour ces raisons qu'il est important de consulter votre physiothérapeute le plus tôt possible lors d'un processus pathologique. Il vous aidera à identifier les causes de cette fameuse tendinose, qu'elles soient biomécaniques ou environnementales, et établir un plan de traitement qui vous est propre. N'hésitez surtout pas à lui poser des questions.



Maxime Lessard-Beaupré,  
Physiothérapeute chez  
Santé Universelle.

## Gatineau

455, boul. de l'Hopital  
Tel. : 819-243-8782

## Aylmer

1170 ch. Aylmer  
Tel. : 819-777-9289

## Hull

72, Jean Proulx  
Tel. : 819-775-4303