

Attention l'été est là, la tendinite vous guette !!!

En attendant le programme sportif d'été développé par notre " prof " Didier... je vous propose un article préventif sur les risques de "tendinite". Je vous rappelle que nous sommes dans une région particulièrement chaude et sèche et que l'un des facteurs majeurs de l'apparition de ces douleurs tendineuses, qui peuvent durer des années,(croyez moi), est " le manque d'hydratation " après l'effort et durant la journée. Alors n'hésitez pas " buvez et éliminez".

Mais de grâce ne faites pas comme certains ... qui voient tomber les kilos sur la balance chaque matin, car ils s'entraînent, courent et transpirent beaucoup et boivent peu pour "affiner les tissus"; mais se déshydratent surtout.

Ils récolteront donc une belle tendinite qui les fera souffrir (car la douleur ne faiblit jamais) très très longtemps. Prenez donc le temps de lire attentivement cet article avant de chausser vos baskets....

Tendinite du sportif -

Ahhh les affres d'une tendinite !!!

Vous savez cette douleur lancinante, pareille à cette sensation où l'on vous cisaille le tendon comme une baguette de violoniste effectuant son va et vient sur les cordes. Mais ici la musique produite est loin d'être agréable pour le sportif.

Le tendon d'Achille

La tendinite est une douleur vive connue de nombreux sportifs, il est pourtant simple de prévenir son apparition, qui nécessite parfois de longues semaines de coupures forcées.

Inflammation d'un ou plusieurs tendons, la tendinopathie est souvent localisée près d'une articulation qui empêche tout mouvement du membre touché selon les degrés de blessure. D'abord gênante, une tendinite ignorée ou mal soignée devient très vite un supplice très douloureux qui peut dégénérer. Il est parfois nécessaire de recourir à l'opération chirurgicale !!

Sans dramatiser sachez que la tendinite n'est pas une fatalité et qu'un minimum d'attention doit être porté pour éviter son apparition.

Boit assez et la tendinite t'ignorera

Le corps produit sans cesse des déchets qui circulent via le flux sanguin. Ainsi l'alimentation, l'effort physique, l'oxydation organique participent activement à l'accumulation de ces résidus que draine les liquides corporels (sang). Si ces derniers sont insuffisants, des dépôts se forment sur les tendons, ils se solidifient, cristallisent et provoquent à chaque mouvement d'articulation de vives douleurs.

Être à l'écoute de vos sensations, du feedback du corps qui vous renvoie des signaux d'alertes (pincement, gêne à l'accomplissement d'un geste, une rougeur)…

Une tendinite apparaît la plupart du temps en situation de sous hydratation pendant ou en dehors des activités sportives et se manifeste donc souvent pendant l'effort, quand les muscles sont chauds. Une fois installée, celle-ci se rappelle constamment à votre bon souvenir dans les moindres faits et gestes du quotidien. Si il est facile de contracter une tendinite il est délicat de s'en débarrasser.

Règle numéro : 1 boire pour " huiler " les articulations et nettoyer les tendons de ses mauvais cristaux formés par l'acide urique.

L'acide urique et urée, le cocktail toxique

Les taux d'acide urique et d'urée déterminent le niveau d'élimination des déchets issus de la dégradation alimentaire, et notamment des protéines. Un taux sanguin et urinaire élevé (hyperurémie), constitue une des preuves flagrante d'une mauvaise hydratation, qui engendre fatigue musculaire et risque tendineux élevé.

Ais-je droit à la viande ?

Vous avez peut-être déjà entendu que la viande était mauvaise pour la santé des tendons du sportif notamment parce qu'elle acidifierait le sang et apporterait des toxines (purines) ralentissant l'élimination de la fatigue. L'acidification est due à toute absorption de protéines au niveau intestinale : pour qu'une protéine soit absorbée, il faut un ion H⁺ (acide) et ce quelle que soit la nature de la protéine (végétale ou animale).

Les toxines contenues dans la viande proviennent plutôt des conditions d'élevage et d'abattage des animaux que des caractéristiques intrinsèques de la viande. Il est donc à vous de prendre le soin de choisir votre viande. De plus,

l'accumulation des toxines (tendon, ligament) dans l'organisme est le plus souvent du à un manque d'apport hydrique qui diminue la diurèse (vu plus haut).

Rien à l'heure actuelle ne permet de dire qu'il faut éliminer la viande rouge lors de tendinite, hormis ceux cités en dessous.

Sport et acidité

Des études ont démontrées que seul le sport engendrait une hausse de l'acide urique (s'expliquant par une faible hydratation) et que l'apport de viande dans les 6 heures post effort n'avait aucune incidence sur le taux d'acide urique. Pour en finir avec ce sujet notons qu'un apport en protéines maigres animales est un atout pour la réparation musculaire post effort (viande, poisson, œuf, laitage) car ces aliments contiennent des protéines incomparables de haute valeur biologique.

Les aliments diététiques anti tendinite

Une tendinite nécessite une diététique appropriée et orientée afin de réduire le temps de guérison ou d'éviter son aggravation. Pour cela orientez-vous vers des aliments hypotoxiques diurétiques et alcalins (voir dossier " les aliments anti fatigue ")

Il faut donc observer une diététique qui élimine le trop plein de résidus acides, en privilégiant les légumes comme les asperges, poireaux, artichauts et pissenlits.

Les agrumes et les yaourts, malgré leur goût acide en bouche épongent l'acidité sanguine contrairement aux idées reçues, ils sont à consommer très largement en cas d'inflammation.

Les tisanes sont à préférer au thé et au café dans cette période à risque. Celles aux queues de cerise s'avèrent un choix intéressant.

A éviter

En revanche les sucres raffinés comme les sodas (coca...) le chocolat, confiserie, pâtisserie et autres sources sucrées raffinées non naturelle et vendue à profusion dans les commerces, sont pourvues d'un très fort potentiel acide, qui empoisonnent, encrassent et affaiblissent de façon prouvée les cellules hépatiques détoxifiantes (foie) musculaires, articulaires et tendineuses et ont un effet cariogène sur les dents, pour ne citer que quelques exemples frappants. De façon générale il faut se limiter aux boissons énergétiques, surtout lors de période à risque.

Les aliments gras (pas + 1g/kg/j de lipide) produisent des dérivés très acides qui s'avèrent être une hérésie pour la santé des tendons surtout en période de fatigue intense. Ainsi les fromages à pâte ferme, pressée et cuite (beaufort, emmental, comté), les biscuits apéritifs (chips), la charcuterie, saucisson, pâté de foie, rillettes, les épices, l'alcool, les graisses cuites, les gibiers et viandes fortes ou fumées, les oléagineux, le chou et les sucres inutiles que sont les confiseries et pâtisseries, sont à réduire fortement jusqu'à rémissions des troubles.

Les dépistages médicaux

Commencer par en savoir plus sur l'origine de vos douleurs.

Un examen clinique par palpation.

Examen radiologique.

L'échographie.

l'IRM

Les traitements

Ils sont symptomatiques et comprendront l'association de la modulation ou de l'arrêt des activités sportives, suivant la localisation et l'intensité de l'atteinte,

-à la cryothérapie gazeuse (froid intense et élevé) ; (personnellement j'ai soigné en grande partie mes douleurs en frottant, matin, midi et soir un glaçon, directement sur la peau...ça vaut le coup d'essayer, la glace ou le "froid " étant un excellent anti-inflammatoire 100% naturel.)

-à la physiothérapie anti-inflammatoire : ionisation, salicylée, ultrasons, laser ;

-MTP (massage transverse profonds) ;

- à la technique du crochetage ;

-à la thérapie par onde de chocs ;

-à la kinésithérapie (étirements posturaux, progressivité du groupe musculaire concerné, reprogrammation neuromusculaire (proprioception dans les laxités, travail d'amplitude articulaire dans les raideurs) ;

-au travail excentrique manuel ou mieux sur machine isocinétique ;

-aux anti-inflammatoires non stéroïdiens dans les formes aiguës invalidantes.

Petits trucs maison

- Dès les premiers signes de pincements, il est primordial de mettre la zone concernée en repos, même bref.

- Buvez de l'eau diurétique (eau de source ou plate) pour accélérer la diurèse (quantité d'urine émise) " laver " les tendons de ses impuretés en faisant baisser son poison principal : l'acide urique.

- 3 glaçages/jour d'une durée de 20 mn chacun sur la zone responsable des douleurs. En pratique : 1 sac plastique fin de glaçons pillés enrobés dans un torchon humide. Procédez par rotations douces sur et autour de la zone cible, sans brûler la peau, l'apparition d'une rougeur est normale.

- Pratiquez des MTP " massage en transverse ", pratique effectuée en kinésithérapie. Il suffit de masser le tendon

vigoureusement et perpendiculaire à l'axe de ce dernier, le massage ne doit pas être agréable, il faut solliciter le tendon pour l'aider à se débarrasser des dépôts de cristaux qui s'y accroche. env. 2 massages /j de 5 mn

- Les étirements passifs et actifs (stretching) suivit d'une bonne hydratation participent efficacement au drainage des toxines pensez-y !!

- Des produits comme tissus gel, ketum gel, application physiopack (poche de liquide qui stocké à très basse température reste molle) percutalgine (ne pas en faire des cataplasmes et demandez conseil à votre médecin) peuvent vous aider, il faut cependant lire la notice.

- Bryonia 7CH 3 granules 5 x/j ou Belladonna 5 CH 3 granules 3x/j

- Pour le bien être de votre estomac, foie et intestin les anti inflammatoires ne sont conseillés qu'après avoir utilisé toutes les méthodes dites douce citée précédemment sans succès.

Autres causes :

- Un matériel inadapté
 - Un matériel neuf
 - Un changement de terrain d'entraînement (sol dur/sol mou)
 - Une modification hasardeuse et trop brusque de son matériel habituel
 - Une gestuelle incorrecte
 - Une hygiène bucco-dentaire (abcès) négligée…
- sont autant de facteurs déclencheurs de tendinite.

Conclusion

Il est inutile de forcer sur un début d'inflammation et le sportif doit être convaincu que le repos reste le plus sûr moyen d'éradiquer une tendinite sur le long terme. Il faut déterminer l'origine du mal en procédant par élimination des facteurs déclenchent.

Le " strapping " oui...mais comment ?

La solution en schéma en cliquant ICI

Concernant les autres traumatismes basiques que l'on rencontre souvent dans nos activités je vous renvoie à notre précédent article sur les "blessures " en cliquant ICI