

Conseils pour éviter les tendinites

Introduction

Pratiquer une activité physique, effectuer des gestes répétés..., cela peut engendrer, à la longue, l'apparition de tendinites (inflammation des tendons). Certains gestes et actions permettent cependant, de prévenir ces affections douloureuses, quelles qu'en soient les causes.

À noter : bien que les tendinites soient souvent l'apanage des sportifs, les non-sportifs peuvent aussi être touchés. Ainsi, une mauvaise posture de travail ou une utilisation intensive de la souris peuvent développer des tendinites du coude ou du poignet par exemple.

Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://douleurs-musculaires.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

1. Prévention au quotidien

Tout d'abord, il est important de prendre quelques réflexes au quotidien :

- Privilégier une alimentation équilibrée :
 - Une bonne alimentation est indispensable pour parer aux défaillances du corps et donc éviter les risques de blessure.
 - Évitez les charcuteries, les viandes rouges, l'alcool, le café, les plats épicés, etc.

- Avoir une bonne hydratation (au moins 1,5 L d'eau/jour) :
 - C'est d'autant plus important lorsque l'on pratique un sport de manière régulière.
 - Il faut s'hydrater avant, pendant et après l'effort.
- Porter un soin particulier à son hygiène bucco-dentaire :
 - Les dents sont reliées à de nombreux systèmes nerveux du corps, dont les tendons.
 - Certaines tendinites ont donc pour origine des infections bucco-dentaires.

2. Avant l'activité sportive ou l'effort

En premier lieu, pour éviter les tendinites :

- il faut veiller à bien s'échauffer avant de commencer toute activité sportive ;
- un échauffement de 5 à 10 minutes diminue le risque de se blesser.

Pour les sportifs, un équipement adapté est indispensable :

- pour de la course à pied : choisir des chaussures avec un bon amorti ;
- pour le tennis : attention à ne pas avoir un cordage de raquette trop tendu, etc.

À noter : demandez conseil dans un magasin de sport spécialisé pour être parfaitement équipé.

Échauffement musculaire



3. Prévention tendinite : pendant l'effort

Pendant l'effort, quelques règles sont également à suivre pour limiter le risque de tendinite :

- L'effort doit être progressif : ne vous lancez pas dans une course de 10 km si vous venez de vous remettre à la course à pied par exemple.
- Faire des pauses dès que vous en ressentez le besoin ou maximum toutes les heures et demie, voire toutes les 2 heures.
- Écouter son corps : s'arrêter dès que vous ressentez une douleur et reposer ses articulations pendant plusieurs jours.

Bon à savoir : mieux vaut éviter de pratiquer une activité sportive lors d'épisodes de fatigue importante, de stress, etc.

4. Après l'effort ou l'activité sportive

Enfin, après l'effort, il est important de respecter certaines mesures :

- Pratiquer des étirements afin de décontracter les muscles et tendons mis à contribution.

- En cas de douleurs :
 - se reposer afin d'éviter les blessures ;
 - si la douleur ne passe pas : poser une poche de glace ou un gel froid pour calmer l'inflammation.
- Au besoin, consulter un médecin. Un avis médical sera alors incontournable avant de reprendre toute pratique sportive.

Soigner une tendinite

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Soigner une tendinite
- Conseils pour éviter les claquages musculaires



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact