



Soigner une tendinite

Introduction

La tendinite est une inflammation (-ite) d'un tendon qui provoque une douleur importante et qui peut devenir chronique.

Fréquente chez les personnes qui effectuent des gestes répétitifs et chez les sportifs, il faut pouvoir soigner une tendinite afin de reprendre rapidement une activité normale.



Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

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

<http://douleurs-musculaires.comprendrechoisir.com/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour soigner une tendinite

Compresse



À partir de 3 €

Poche de glace



20 € environ

Gélules d'harpagophytum



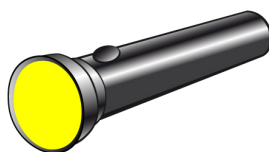
15 € environ

Crème Arnica



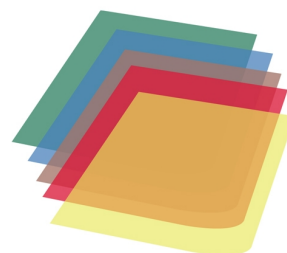
9 € environ

Mini torche



À partir de 10 €

Transparents de couleur



5 € environ

Tube homéopathique



Environ 2 € le tube

1. Prévenez l'apparition des tendinites

Certaines règles doivent être respectées pour éviter de souffrir de tendinite.

- Échauffez-vous avec soin avant de pratiquer une activité sportive ou d'effectuer un effort important.

Pour en savoir plus, visitez notre site : [Douleurs musculaires](#)

- Buvez beaucoup d'eau (près de deux litres par jour). Des eaux telles que Hépar ou Contrex ainsi que des eaux alcalinisantes telles que Vichy ou Vals, par exemple, conviennent bien. Vous pouvez également ajouter deux grammes de bicarbonate de sodium ou de citrate de potassium à votre eau, notamment après un effort.
- Si vous travaillez sur un écran, adoptez une position adaptée.

Voir la fiche pratique : [Bien s'hydrater pendant un effort physique](#)

Voir la fiche pratique : [Adopter une bonne position assise au bureau](#)

2. Traitez une tendinite avec des médicaments

Le traitement médicamenteux n'est pas le plus intéressant en cas de tendinite. Il ne permet pas de soigner le tendon, mais juste de limiter la douleur si celle-ci est trop insupportable.

- La première chose à faire est de cesser l'activité qui est à l'origine du problème. Cela peut passer par un arrêt de travail ou l'arrêt temporaire d'une activité sportive, par exemple. En effet, pour se réparer et gérer l'inflammation, les tendons ont besoin d'un repos complet.
- Outre le repos, les médecins prescriront généralement un traitement anti-inflammatoire qui réduira la douleur (le tendon n'est pas soigné pour autant). Classiquement, des produits tels que l'aspirine, le paracétamol ou l'ibuprofène sont utilisés. Des crèmes ou patchs anti-inflammatoires peuvent également être préconisés.
- Dans les cas particulièrement importants, on propose des glucocorticoïdes, des infiltrations, et des séances de kinésithérapie.
- La chirurgie est exceptionnelle.

3. Traitez la tendinite avec des solutions naturelles

Afin de soulager une tendinite, il est possible d'employer des méthodes naturelles.

Retenez l'acronyme GREC : Glace, Repos, Élévation, Contention.

- Vous pouvez dans un premier temps appliquer des compresses froides pendant une demi-heure afin de limiter l'inflammation ou une poche de glace à raison de 10 minutes, 20 minutes sans, 20 minutes avec. Répétez l'application trois fois par jour, deux ou trois jours consécutifs.
- Reposez votre tendon.
- Surélevez la zone concernée.
- Si nécessaire, immobilisez l'articulation concernée avec une bande de contention.



Dans un second temps vous pourrez procéder à des massages chauds, par exemple avec une simple huile d'olive chauffée.

Médecines alternatives

Plusieurs médecines alternatives peuvent se révéler très efficaces pour soigner les tendinites.

- L'acupuncture pourra intervenir, notamment en travaillant au niveau du méridien du foie.
- L'ostéopathie permet une auto-guérison très fortement accélérée (diminuée de moitié) en effectuant un travail doux au niveau des fasciæ.
- La kinésithérapie par la méthode Mézières est très intéressante pour les tendinites qui ont tendance à être chroniques.

Dans un autre registre, il est important de faire surveiller ses dents, car les caries sont susceptibles d'entretenir les tendinites. Soigner une dent peut parfois suffire à régler une tendinite chronique.

Phytothérapie

En phytothérapie, plusieurs plantes sont préconisées pour soigner les tendinites :

- harpagophytum qui existe sous forme de comprimés ;
- arnica qui se présente plus souvent sous forme de crème ou de gel ;
- le poivre de cayenne, vendu sous forme de crème, de patch ou de compresse ;
- la prêle à prendre en décoction ou en infusion (trois tasses par jour) ;
- l'ortie sous forme d'infusion ;
- le persil à faire cuire dans du vin rouge puis à appliquer en cataplasme ;
- la reine des prés :
 - sous forme de gélules à raison de 800 à 1 500 mg par jour (à prendre avec un grand verre d'eau au moment des repas) ;
 - en teinture mère à appliquer en compresse sur la tendinite ;

- associée au cassis (en gélules) en cas de tendinite chronique.

Remarque : certaines crèmes proposent des complexes harpagophytum-arnica. Vous pouvez également employer un gel de silice.

Huiles essentielles

Pour soigner les tendinites, il est possible de prendre des huiles essentielles (HE) :

- de Laurier noble ;
- d'Eucalyptus citronné (Eucalyptus citriodora).

Vous pouvez également mélanger :

- 5 gouttes d'HE d'Eucalyptus citronné ;
- 5 gouttes d'HE de Romarin (Rosmarinus officinalis) ;
- 5 gouttes d'HE de Basilic exotique (Ocimum basilicum) ;
- 10 ml d'huile végétale de noyau d'abricot, d'amande douce ou de bourrache.
- Appliquez le remède sur la zone inflammée.

Remarque : toutes ces huiles essentielles sont déconseillées chez les enfants de moins de 10 ans et chez les femmes enceintes ou qui allaitent.

Homéopathie

L'homéopathie permet de soigner les tendinites en prenant trois fois par jour 3 granules en 5 CH (sauf mention contraire) de :

- Rhus toxicodendron en cas de raideur et de tendinite survenant suite à un effort violent ;
- Guaiacum en cas de raideur ;
- Causticum en 7 CH toutes les heures en cas de forte raideur, de contracture des tendons avec douleur au mouvement ou 2 granules de Magnesia phosphorica et de Chamomilla en 15 CH toutes les heures ;
- Ruta graveolens si la douleur est atténuée en changeant de position ou que la tendinite intervient suite à une entorse ;
- Ledum palustre si la tendinite concerne le tendon d'Achille ;
- Kalium bichromicum s'il s'agit d'une épicondylite (tendinite au coude) ;
- Symphytum pour une tendinite à l'épaule ;
- Ferrum metallicum pour une tendinite au genou ;
- Sticta pulmonaria et Ammonium muriaticum pour une tendinite du poignet ;
- Arnica montana si la tendinite fait suite à un effort important (2 granules toutes les heures en association avec Rhus toxicodendron) ;
- Hedoema pulegioides en cas d'œdème.

Voir la fiche pratique : [Bien prendre ses granules homéopathiques](#)

Couleur thérapie

La thérapie des couleurs peut aider à soigner une tendinite.

Pour cela, munissez-vous :

- d'une lampe torche ;
- d'un filtre de couleur orange ;
- d'un filtre de couleur verte ou bleue.

Remarque : les filtres peuvent être des feuilles transparentes de couleurs comme celles utilisées pour trier les classeurs.

Installez-vous dans une pièce sombre (si possible totalement plongée dans le noir) et appliquez la lumière sur le tendon qui vous fait souffrir à travers le filtre orange pendant 4 minutes.

Si votre tendinite s'accompagne d'un œdème, appliquez tout de suite après la première exposition de 4 minutes la lumière verte pendant 50 secondes. Sinon, utilisez le filtre bleu.

Restez ensuite 20 minutes dans l'obscurité de façon à ce que le tendon reste à l'abri de la lumière.

Répétez l'opération chaque jour bien que la douleur puisse disparaître dès la première séance.

Alimentation

Avoir une bonne alimentation est primordial pour éviter les tendinites et pour aider à leur guérison.

Il faut que cette alimentation soit alcalinisante, c'est à dire l'inverse d'acidifiante.

ALCALINISANTS FAIBLES	ALCALINISANTS FORTS	ACIDIFIANTS FORTS	ACIDIFIANTS FAIBLES
• chou • carotte • haricot • pomme de terre • avocat • betterave	• champignons • courgette • épinards • salade • ail • brocolis	• viande rouge • charcuterie • abats • fromages fermentés • blanc d'œuf • beurre et margarine • poissons • crustacés	• haricots rouges • oignons • artichauts • tomate • cresson • jaune d'œuf
• pomme et compote • poire • noix de coco • kiwi • fruits mûrs en général	• mûres • fraises • framboises • ananas • pastèque • pêche • melon	• abricot • grenade	• prune • rhubarbe • groseilles • canneberge • fruits verts en général

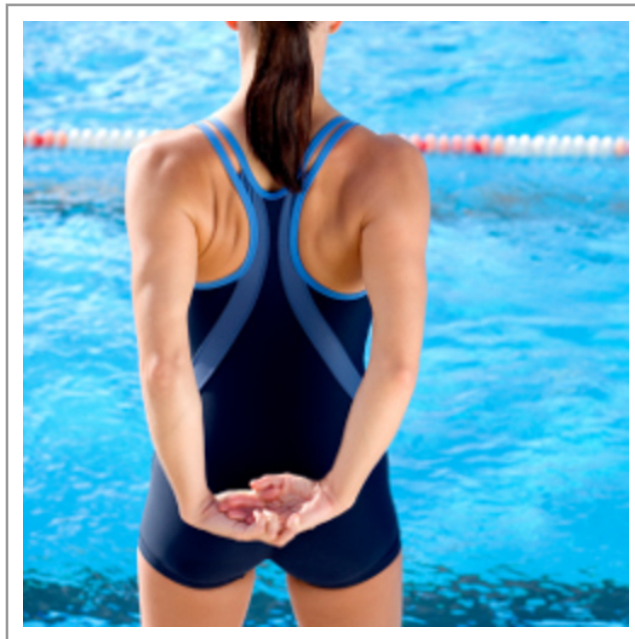
Fruits secs : • amandes • châtaignes	• raisins secs • dattes • figues • cannelle	Arachides : • cacahuètes • noix (de pécan, de cajou)	• moutarde • oléagineux : • noisette • pistache
• soja • orge • graines germées	• algues • chicorée	• cacao • blé • avoine • maïs	• pain • pâtes • riz • semoule
Boissons : • jus de légumes • infusions • tisanes • thé vert	• Eaux gazeuses : • Vichy • Vals • huiles de premières pression à froid	• bière • alcools • café • huiles raffinées	• thé • laitages • vinaigre de vin
-	-	Aspartame et sucre	Sucreries en général

Remarque : les antibiotiques sont également fortement acidifiants.

4. Conseils pour reprendre une activité suite à une tendinite

Pour reprendre une activité suite à une tendinite, allez-y progressivement.

- Reprenez une activité douce éventuellement en commençant par des séances de piscine.
- Échauffez-vous longuement.
- Buvez beaucoup.
- Massez votre tendon latéralement (perpendiculairement à son trajet) et en profondeur.
- Étirez votre tendon en douceur (demandez conseil à un professionnel si besoin).



Et encore plus de
fiches pratiques !



- Adopter une bonne position assise au bureau
- Étirer son dos
- Bien étirer ses bras
- Éviter et soulager un torticolis



**Comprendre
Choisir**

© Fine Media, 2014

ComprendreChoisir est une marque de Fine Media - 108, rue des Dames - 75017 Paris

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, contactez Fine Media à l'adresse : contact@finemedia.fr