

Cas pratique



TENDINITE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

Il y a deux cas de figure : les tendinites du membre supérieur et celles du membre inférieur.

Les tendinites du membre supérieur (épaule, poignet), sont quasiment toutes liées à des chaînes de tension musculaire faciles à mettre en évidence.

Mais il n'est pas facile de discuter de cela dans un espace de vente, surtout si vous êtes le premier à en parler. Il faudra donc être précautionneux dans les éléments de langage.

Explication :

Vous savez que le tendon est le prolongement du muscle, il est la partie fibreuse qui relie le muscle à l'os. En se contractant, le muscle tire sur le tendon et fait jouer l'articulation. L'**inflammation de ce tendon**, qui est donc la **tendinite**, est la conséquence de la contracture dans la grande majorité des cas. Mais cette douleur, malheureusement, **aggrave la contracture**.

Plus la tendinite est douloureuse, plus le muscle se contracte, sans qu'on s'en rende compte, et bien entendu, ceci aggrave les choses.



Très rarement, la tendinite a une cause évidente : la personne a fait des **efforts très inhabituels** : repeint un plafond pendant des heures, gratté des enduits, charrié des brouettes, etc.

Dans ce cas, à part le repos et quelques bons produits à conseiller, il n'y a pas grand-chose à dire.

Les tendinites du membre inférieur (Achille, adducteur...), sont parfois liées à une chaîne de **contractures paravertébrales** qui verrouillent le bassin (les **articulations sacro iliaques**), parfois liées à des **problèmes à la marche**, parfois liées à des **problèmes d'appui plantaire**.

- Le verrouillage des sacro-iliaques entraîne une perte de fluidité dans les mouvements du bassin à la marche.
- Des chaussures mal adaptées, un piétinement prolongé sur un sol dur, une marche inconfortable d'une longueur inhabituelle sont d'excellents pourvoyeurs de tendinites des membres inférieurs.
- Les **problèmes d'appui** tels que pied plat, pied creux, chez les personnes qui sont souvent debout ou qui marchent beaucoup, peuvent également déclencher des tendinites.

QUESTION A POSER

Dans tous les cas :

« Etes-vous certain(e) qu'il s'agit d'une tendinite ? Avez-vous fait une échographie ? »

Si ce n'est pas le cas, conseillez les bons produits mais encouragez la personne à en parler à son médecin si cela persiste.



« Avez-vous une alimentation particulièrement riche en produits dérivés du lait animal, en viande rouge ? »



En effet, le cumul des toxines peut entraîner une inflammation intestinale et favoriser l'apparition des tendinites.

« Etes-vous particulièrement fatigué(e) ? »

La fatigue nerveuse facilite l'apparition de tendinites pour des efforts modérés.



Dans le cas d'une tendinite du membre supérieur :

« *Avez-vous remarqué si vous avez l'habitude de serrer les dents, si vous avez l'habitude d'avoir les épaules toujours relevées ?* », « *Observez-vous car c'est une cause fréquente de tendinite.* »*Et si ce n'est pas la cause, le fait d'avoir mal depuis longtemps, entraîne des contractures qui entretiennent la douleur. C'est important d'y penser.* »

Dans le cas d'une tendinite du membre inférieur :

Les trois cas dont nous venons de parler sont faciles à explorer :

Cas N°1 Verrouillage des sacro-iliaques : il entraîne en général une raideur du bassin et des douleurs lombaires à la marche, et parfois même au réveil.

Cas N°2 « *Avez-vous modifié votre marche avant le déclenchement de la tendinite, marché avec des chaussures inhabituelles, beaucoup piétiné, etc.* »

Cas N°3 On détecte les problèmes d'appui plantaire à la manière, en biseau, dont on use les talons de ses chaussures. Très souvent, le bord interne du talon est plus usé que l'externe.



CONSEILS

Dans tous les cas :

« Si le problème persiste, parlez-en à votre médecin et faites des examens si ce n'est pas déjà fait. »

Dans le cas d'une tendinite du membre supérieur

« Observez vos mâchoires et vos épaules, et pensez le plus souvent possible à les relâcher dans la journée »

Dans le cas d'une tendinite du membre inférieur

Le conseil variera selon la cause, selon les trois situations dont nous venons de parler :

- **Verrouillage des sacro-iliaques** : après accord du médecin, une visite chez un ostéopathe ou un fasciathérapeute est indiquée
- **Chaussures mal adaptées** : le changement s'impose, un peu de repos et les conseils ci-dessous régleront progressivement le problème. Une tendinite, c'est souvent long à guérir.
- **Problèmes d'appuis plantaires** : le médecin pourra établir une ordonnance pour une paire d'orthèses plantaires moulées qui seront réalisées par un bon podologue.



PRODUITS NATURELS

Quand il y a des contractures associées,

on pourra utiliser des soins pour la tendinite, et des soins pour les contractures.

Par exemple, pour une tendinite du coude, dans laquelle on est quasiment certain qu'il y a une contracture au niveau du trapèze, on pourra appliquer sur le coude des plantes anti-inflammatoires et sur le trapèze des plantes décontracturantes et anti-inflammatoires.

Exemples pratiques :

- Pour les contractures

Une préparation à utiliser en application locale matin et soir :

- H.E. *Gaultheria procumbens*, Gaulthérie couchée 5 ml
- H.E. *Lavandula officinalis*, Lavande vraie 5 ml
- H.V. *Hypericum perforatum*, Millepertuis 60 ml

Mélanger ou faire mélanger les trois flacons.



- Pour la tendinite

Préparation pour une application locale une, voire deux fois, par jour :

- H.E. *Helichrysum italicum*, Immortelle d'Italie 5 ml
- H.E. *Cedrellopsis grevei*, le Katrafay 5 ml
- Huile de *Calophyllum inophyllum*, Calophylle 30 ml



Mélanger ou faire mélanger les flacons,
Réaliser une application locale matin et soir, non seulement sur la zone douloureuse mais également sur l'articulation ou les deux articulations sus-jacentes

(Ex. : tendinite du coude (épicondylite ou tennis elbow), appliquer le mélange sur la zone, mais également sur l'épaule et sur la nuque du même côté)



Cas particulier : tendinite récidivante ou tendinite devenue chronique.



Ce cas nécessite bien entendu une recherche de cause faite par le médecin. En effet, certaines pathologies peuvent fragiliser les tendons.

Exemple pour un adulte ou un adolescent : Extraits Secs

- E.S. *Juniperus communis*, Genévrier
- E.S. *Harpagophytum procumbens*, Harpagophytum
- E.S. *Salix alba*, Saule blanc



En Extrait
fluide 100
gouttes du
mélange des
trois, deux fois
par jour.

Une gélule
dosée à 250
mg de chaque
matin et soir
ou bien





Rappels

La Gaulthérie, *Gaultheria procumbens*, :

- Anti-inflammatoire (salicylate de méthyle).
- Antispasmodique.
- Antalgique.

La Lavande vraie, *Lavandula officinalis*, est

- Antalgique
- Myorelaxante

La préparation ci-dessus possède donc des vertus antalgiques, anti-inflammatoires et décontracturantes.



Le Millepertuis, *Hypericum perforatum*,

L'huile de Millepertuis est :

- décontracturante
- anti-inflammatoire
- antalgique

Le millepertuis est plus connu pour son usage interne et ses qualités antidépressives.

Il est moins connu pour son action locale en tant qu'antalgique et décontracturant.

Une remarque :

Il faut éviter l'exposition au soleil après l'application locale de millepertuis, car cette plante est photo-sensibilisante.

Il vaudra mieux conseiller d'utiliser cette préparation le soir.

A noter :

l'huile de millepertuis peut être remplacée par de la silice organique. Certains laboratoires proposent d'ailleurs des formulations toute prêtes associant silice et HE.

D'autres plantes peuvent être utilisées :

Sésame *Sésamum indicum*,

L'huile de Sésame est myorelaxante.

Cette huile est particulièrement indiquée lors de massages prolongés. Elle est riche en **anti-oxydants** et relativement stable malgré sa richesse en **acide linoléique oméga-6**.



Plantes conseillées pour les tendinites (traitement local).

La **Calophylle**, *Calophyllum inophyllum*,



L'**Hélichryse**, *Helichrysum italicum*,



Le **Katrafay**, *Cedrelopsis grevei*,



L'association de la Calophylle plante **antalgique** et **anti-inflammatoire**, et des deux Huiles Essentielles anti-inflammatoires majeures que sont le Katrafay, et l'**Hélichryse**, font de cette composition un **excellent anti-inflammatoire à usage local**, adapté au traitement des tendinites.

Le Genévrier, *Juniperus communis*,



- anti-inflammatoire
- antalgique

Le Genévrier contient des **tanins catéchiques** et des pinènes. En ingestion c'est un détoxifiant, ainsi qu'un antiseptique urinaire.

Or, nombre de tendinopathies à répétition, en dehors des causes traumatiques, sont d'origine toxinique.

L'Harpagophytum, *Harpagophytum procumbens*,

- antalgique
- anti-inflammatoire.

L'Harpagophytum, réputé pour son action **anti-arthrosique** est certes un bon **anti-rhumatismal**, mais surtout un bon **anti-inflammatoire**.

Le Saule blanc, *Salix alba*,

- Refroidissements,
- poussées inflammatoires rhumatismales,

Le saule blanc contient de l'acide salicylique, c'est pourquoi il a été appelé "aspirine végétale"