



Comment évaluer la gravité d'une douleur tendineuse ?

Pour évaluer de façon très simple l'importance d'une tendinite, les médecins utilisent la « classification de Blazina », basée sur le moment de survenue de la douleur et ses conséquences pratiques :

- Stade 1 – Les douleurs apparaissent après l'effort et diminuent avec le repos.
- Stade 2 – Les douleurs se produisent le matin au réveil (« dérouillage »), au début ou après l'effort et/ou quand on est fatigué.
- Stade 3a – Les douleurs persistent pendant toute la pratique sportive ou pendant tout effort, imposant une diminution qualitative et quantitative du sport ou de l'activité.
- Stade 3b – Les douleurs sont permanentes ; elles empêchent de faire du sport et sont une gêne dans la vie courante.
- Stade 4 – Rupture brutale partielle ou totale du tendon.

Les tendinites sont habituellement dues à la souffrance d'un tendon qui ne parvient plus à s'auto-réparer correctement.

La partie la plus importante du traitement est basée sur la mise au repos du tendon, pour lui laisser le temps de récupérer, et sur la modification des gestes et des positions, pour mieux répartir les tensions tendineuses.

Pour éviter les tendinites, il est important de commencer les efforts physiques très progressivement, de s'échauffer avant la pratique d'un sport ou d'un effort violent, de doser ses efforts et l'intensité des entraînements sportifs.

Source : http://www-ulpmed.u-strasbg.fr/medecine/cours_en_ligne/e_cours/pdf-locomoteur/22_lesions_tendineuses_du_genou.pdf



Le Dico du doc

Tendinite

Terme regroupant plusieurs sortes de maladies ou de traumatismes des tendons.

Les tendons sont des tissus vivants formant de solides ligaments, souples et un peu élastiques, qui relient les muscles aux os ou qui maintiennent en place les articulations des os entre eux.

Pendant et après chaque effort, le tendon est capable de s'auto-entretenir et de régénérer les fibres élastiques qui lui donnent souplesse et solidité.

Quand les tendons sont sollicités trop violemment ou trop longtemps, ils sont le siège de micro-ruptures. Pour s'auto-réparer, ils déclenchent toutes sortes de réactions dont certaines peuvent être douloureuses. A la longue, ces réactions peuvent provoquer l'apparition de calcifications et de boursouflures. Quand un tendon ne parvient plus à se réparer suffisamment, il se rompt. Avant tout effort, une augmentation lente du rythme cardiaque et de la tension des muscles (« échauffement ») accroît beaucoup les capacités d'auto-réparation des tendons.

Source : C. Lutz, JH Jeager. Faculté de médecine de Strasbourg.
http://www-ulpmed.u-strasbg.fr/locomoteur/22_lesions_tendineuses_du_genou.pdf

Météo antibio

Risques

- Grippe très faible
- Bronchiolite modéré
- Inf respiratoire en hausse
- Gastro-entérite modéré
- Allergies pollens très faible

Source : <http://www.grog.org>
et <http://www.pollens.fr>

Pieds, main, bouche

Grippe : Actuellement, les cas sont rares en France et en Europe. C'est donc encore la bonne période pour se faire vacciner.

Rhume : Les infections respiratoires aiguës actuelles sont surtout dues aux virus du rhume (rhinovirus), au Virus Respiratoire Syncytial (VRS) et aux virus Coxsackie.

Les virus coxsackie humains : tiennent leur nom de la ville où ils ont été isolés pour la première fois, dans l'état de New York (USA).

Ils se transmettent par l'eau et les mains sales. Chez les enfants, ils peuvent provoquer des angines accompagnées d'aphtes dans la bouche, sur la plante des pieds et la paume des mains. Guérison spontanée sans antibiotiques en 3-4 jours.

Bref, lavez-vous les mains !

Source : Réseau des GROG