

LA TENDINITE



Association des
chiropraticiens
du Québec

Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

14 au 20 février 2016

Vous éprouvez régulièrement une gêne à votre poignet devant votre ordinateur? L'utilisation excessive de la souris durant votre journée de travail peut vous causer des inconforts, voire des douleurs. La tendinite du poignet accompagne ces nouveaux modes de travail avec les outils informatiques du 21^e siècle.

LES CAUSES

Si vous êtes un bon nageur, un menuisier ou encore un lanceur au baseball, vous êtes également exposés au risque de souffrir d'une tendinite, cette fois-ci à l'épaule. La surutilisation des tendons de la région concernée peut provoquer des microtraumatismes dans le cadre de la pratique d'un sport, d'une activité professionnelle ou d'un loisir quelconque. La douleur d'une tendinite non traitée peut même irradier vers le cou ou aux doigts.

SURUTILISATION DU TENDON

La tendinite survient généralement lorsque le tendon est surutilisé suite à une répétition fréquente de mouvements faits de manière inadéquate. Cette utilisation répétitive peut amener une fatigue tissulaire qui va outrepasser les mécanismes d'adaptation du corps (homéostasie).

2016 Tournée

chiropratique.com

9 janv. 2016 - Le Valinouët

16 janv. 2016 - Saint-Sauveur

23 janv. 2016 - Mont Blanc

6 févr. 2016 - Mont Orford

13 févr. 2016 - Mont Garceau

20 févr. 2016 - Val St-Côme

27 févr. 2016 - Owl's Head

5 mars 2016 - Le Relais

12 mars 2016 - Mont Gabriel



SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé, à part les cas CSST et SAAQ.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

chiropratique.com

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.



Le complexe de subluxation vertébrale (dérangement de la mécanique de certaines vertèbres de la colonne vertébrale perturbant les fonctions neurologiques) peut aussi amener un contrôle déficient de la musculature de l'épaule par exemple, en provoquant un mouvement asymétrique de l'articulation. Ce mouvement asymétrique pourrait blesser les tissus de soutien (capsule, ligament, tendon). Cette perte de contrôle du système nerveux peut aussi amener un appauvrissement local de la circulation sanguine, affaiblir l'ensemble des tissus composants et les rendre plus vulnérables aux blessures.

Enfin, un mauvais fonctionnement des vertèbres dorsales peut amener une irradiation de douleur vers l'épaule incluant une tension musculaire anormale au niveau de l'omoplate. En retour, celle-ci empêchera l'épaule de bouger librement et efficacement.

RÉDUIRE LES RISQUES

Afin de diminuer le risque de tendinite au poignet, essayer de changer de format de souris. En modifiant la prise, vous changerez le mouvement de votre main ainsi que de vos doigts. Concernant la tendinite de l'épaule, il est recommandé de renforcer les muscles de cette zone articulaire, en particulier les muscles de la coiffe des rotateurs. Il est aussi utile de prévoir des exercices d'échauffement de l'épaule avant de se livrer à un travail qui demande d'exercer une force vers l'avant avec le bras en position élevée.

Si vous devez soulever des objets sur des tablettes élevées par exemple, il est préférable d'utiliser un escabeau. De cette manière, vous éviterez de vous étirer pour prendre un objet à bout de bras. De même, lorsque vous êtes sur la banquette avant d'une automobile, évitez de vous contorsionner afin d'aller chercher un sac ou document sur le siège arrière. Cette façon de soulever désaxe l'épaule tout en augmentant les risques de blessures.

Bien qu'il ne s'agisse pas d'une affection grave en soi, ne pas soigner rapidement une tendinite risque de créer une série de problèmes plus graves (bursite, déchirure du tendon, etc.) ou une évolution vers une tendinite chronique. Il arrive que l'amplitude des mouvements du bras soit réduite et que les muscles de l'épaule s'atrophient lentement faute d'être utilisés.

Ne tardez pas à vous soigner. Comme tous les problèmes associés aux articulations, plus vous attendez, plus la blessure s'aggravera et plus de temps sera requis afin d'atteindre votre condition optimale

Source et références: Association des chiropraticiens du Québec | chiropratique.com | facebook.com/AssoDesChirosQc | twitter.com/AssoChiroQc | blogue.chiropratique.com
Larousse Médical
Huff, Lew & Brady, David M., Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols. 442 p.
Dupuis-Leclaire. Pathologie médicale de l'appareil locomoteur. Edisem. 999 p.