

BLESSURE TENDINEUSE

Par Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Il y a maintenant plus de sept ans que je suis l'équipe provinciale et nationale de judo. Au cours de ces années, je me suis rendue compte que les blessures que je rencontrais le plus souvent étaient :

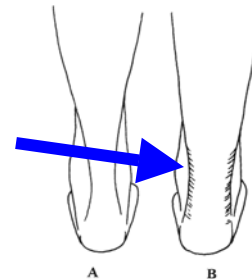
Blessures rencontrées au judo

- ◆ Blessure Tendineuse
- ◆ Blessure Musculaire
- ◆ Blessure Ligamentaire
- ◆ Fracture
- ◆ Contusion
- ◆ Commotion cérébrale
- ◆ Saignement – coupure
- ◆ Oreille de chou-fleur

Dans cet article, je vais vous donner un aperçu global de ce qu'est une blessure tendineuse. En aucun temps cet article remplace une évaluation complète d'un professionnel de la santé (thérapeute du sport, physiothérapeute, médecin).

Définition: Inflammation d'un ou de plusieurs tendons. Un tendon est la zone de transition entre le muscle et l'os.

Nous pouvons voir sur l'image ci-contre que le tendon d'Achille est affecté. Ce tendon attache les muscles du mollet à notre talon.



Composition d'un tendon:

- collagène (80% du tissu sec)
- élastine
- cellule d'eau (75% du tendon est formé d'eau)

Mécanisme de blessure:

- friction mécanique à répétition (toujours faire le même mouvement)
- traumatique (compression)

CLASSIFICATION des tendinites (ite = inflammation, donc inflammation du tendon)

- GRADE 1 – Légère
- GRADE 2 – Modérée
- GRADE 3 – Sévère

Légère:

- douleur minimale à l'activité (n'affecte pas la performance)
- disparaît à l'arrêt de l'activité

Modérée:

- affecte la performance
- dure de **1 à 6 heures après l'activité**
- débute à l'activité, ↑ durant l'activité

Sévère:

- importance de la douleur au fur et à mesure de l'activité
- activité spécifique très limitée ou impossible
- dure de **12 à 24 heures post-activité**
- douleur constante

QUOI FAIRE ?

- GREC = **G**lace, **R**epos, **E**lévation, **C**ompression
- retirer de toute source de friction (prendre une période de repos pour laisser le temps à l'inflammation de diminuer)
- identifier la cause biomécanique (demander à l'entraîneur de vérifier si la ou les techniques sont exécutées correctement)

*** Vérifier le manque de flexibilité musculaire ***

Traitement:

Thérapie en clinique

Pour les athlètes (peut importe le niveau) affiliés à Judo-Québec, une couverture médicale vous est accordée. Donc, il n'y a aucune raison de ne pas traiter correctement cette blessure.

Pour toutes questions ou pour traiter vos blessures, n'hésitez pas à me contacter!

Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Thérapeute du sport agréée

Membre des thérapeutes de l'équipe provinciale et nationale de judo
Coordonatrice Services Médicaux *Jeux du Québec*

Clinique Ostéo-MedSport Médecine sportive

4055 Ste-Catherine Ouest - Suite 125

Westmount, Québec H3Z 3J8

Tél.: (514) 933-7170

Visitez notre site au www.Osteo-MedSport.com