

Les tendinites du confinement

Après la pandémie, c'est une épidémie de tendinites qui a submergé mon cabinet. Et pourtant, les conditions de vie n'ont pas été forcément propices à une surcharge d'activité, ni à la sollicitation excessive des articulations. Découvrons ensemble la cause de toutes les tendinites et la meilleure façon de ne plus en avoir.

LES MUSCLES PROPICES AUX TENDINITES

L'organisme dispose de muscles qui se différencient par leurs types de fibres, striés ou lisses. On distingue les muscles squelettiques fixés à leurs extrémités sur les os par des tendons (leur contraction permet le mouvement sous l'action de la volonté), le muscle cardiaque et les muscles de nos viscères et de nos vaisseaux (qui eux sont indépendants de notre volonté). La tendinite est une inflammation du tendon des muscles squelettiques.

LA FATIGUE MUSCULAIRE EN CAUSE

Le glucose et l'oxygène fournissent l'énergie aux cellules musculaires. La carence de l'un de ces deux composants dans le muscle favorise le dépôt de déchets, l'acide lactique. C'est ainsi que s'installent les contractures musculaires, les crampes, ou surviennent les claquages et à l'extrême la rupture du tendon.

LE RÔLE MAJEUR DE LA CIRCULATION DU SANG

Lors d'une contraction musculaire, il y a formation d'acide pyruvique. S'il y a de l'oxygène alors l'acide se transforme en eau, énergie, chaleur, gaz carbonique sinon l'acide pyruvique se dégrade en acide lactique et entraîne des crampes puis de l'acidose. Comme c'est le sang artériel qui transmet l'oxygène et combat l'inflammation des membranes cellulaires à travers lesquelles le calcium se diffuse aux cellules musculaires, il est logique de penser que la localisation des tendinites se situe essentiellement sur les muscles qui sont mal vascularisés. Cette mauvaise vascularisation suppose l'existence d'une compression anatomique du réseau artériel local ou en amont.

BON À SAVOIR

Acide lactique et carence de calcium diminueraient ainsi la capacité de contraction musculaire en réponse à l'influx nerveux.



LA SÉDENTARITÉ EN CAUSE

Si le cœur est une pompe qui impulse le sang dans les artères, c'est la contraction des muscles qui en assure la bonne circulation dans le corps avec l'aide du diaphragme thoracique, le récepteur de nos émotions. La sédentarité et le climat anxigène généré pendant la période de pandémie seraient ainsi des facteurs favorables à la survenue de tendinites.

LE VENTRE : UNE ZONE CRITIQUE

Comme des nœuds sur un tuyau d'arrosage, il existe dans le corps des zones de compression privilégiées. La première compression se situe au niveau du muscle diaphragme qui est traversé par l'aorte abdominale, la grosse artère qui vient du cœur. Une tension anormale du diaphragme comprime cette artère qui pénalise les organes logés dans le ventre qui ont le plus besoin de sang, et plus particulièrement

le foie qui, justement, est suspendu sous le diaphragme. Ensuite, les artères bifurquent au milieu du ventre au niveau du tube digestif.

LIEN ENTRE STRESS & TENDINITES DES BRAS

Le muscle diaphragme qui absorbe les émotions est inséré sur les six dernières côtes où se fixent des muscles qui s'attachent sur les omoplates. La tension exercée par le stress sur le diaphragme se projette ainsi en direction de l'épaule et modifie la position anatomique du bras. Ce déplacement occasionne une compression de l'artère qui vascularise le bras. Quand ce facteur émotionnel s'ajoute au facteur digestif, la tension sur le muscle diaphragme ne lui permet plus de remplir correctement sa fonction respiratoire. Elle sera alors relayée par deux autres muscles du cou, les scalènes, qui s'attachent sur les deux premières côtes où circule l'artère qui distribue le sang dans l'épaule.

CE QUI FAVORISE LES TENDINITES

- L'excès de calcium alimentaire tels que les fromages qui sont les aliments les plus acidifiants.
- Le surdosage de vitamine D qui transporte le calcium.
- Un apport d'eau inférieur à un litre et demi par jour, car les reins favorisent l'élimination du calcium par les reins.
- L'absence d'activité physique régulière, car les muscles activent la circulation du sang.
- Les aliments pro-inflammatoires qui fragilisent la barrière intestinale : produits laitiers non fermentés (lait et yaourt) et gluten.

CE QUI ÉVITE L'APPARITION DES TENDINITES

- L'apport de magnésium qui favorise l'élimination du calcium en excès.
- L'activité physique régulière qui active la circulation du sang.
- La proportion 70/30 d'aliments alcalinisants par rapport aux aliments acidifiants.
- L'échauffement musculaire avant tout effort intense.
- Les pauses en cas de mouvements répétitifs prolongés.
- Une alimentation saine et équilibrée.
- Les exercices respiratoires en cas de tension nerveuse (yoga et cohérence cardiaque par exemple).
- L'apport d'iode par la consommation de produits de la mer trois fois par semaine ou bien une suppléance micro-nutritionnelle, afin de préserver la thyroïde dont les para-thyroïdes, ses glandes sœurs, contrôlent le rapport phospho-calcique.

L'ACTION LIMITÉE DES ANTI-INFLAMMATOIRES

Le repos parfois accompagné d'une attelle d'immobilisation et des anti-inflammatoires

DURANT LE CONFINEMENT

La sédentarité, l'anxiété, les compensations alimentaires pendant la période de confinement ont certainement favorisé les troubles digestifs et le surpoids.

LE RÔLE DU FOIE

L'acidité d'un tissu est source d'inflammation. En insuffisance, le foie produit des acides fixes qui sont éliminés par les reins. Cet organe omnipotent intervient dans tous les processus de maladie.

sont généralement prescrits par le médecin. S'ils parviennent dans certains cas à soulager une tendinite, ils n'empêchent pas pour autant la récurrence si la cause est liée à d'autres facteurs que les micro-traumatismes. C'est le cas de la tendinite du coude par exemple, lors de l'usage répétitif de la souris de l'ordinateur.

UN RECOURS QUI FAVORISE L'ARTHROSE

Quand les anti-inflammatoires par voie orale sont inefficaces ou bien quand ils ne peuvent être poursuivis du fait de leurs effets secondaires, la mésothérapie qui consiste à administrer localement des médicaments peut être recommandée. Mais quand la douleur persiste, le tendon peut évoluer vers une calcification et après de nombreuses séances de kinésithérapie à visée sédative, des séances d'ondes de choc sont alors envisagées. La cause n'étant toujours pas prise en compte à ce stade, la tendinite devient chronique et le médecin propose une infiltration de corticoïdes, un anti-inflammatoire puissant, dont les résultats sont plus ou moins aléatoires, car c'est au début de la phase de reconstruction des fibres que les infiltrations sont les plus efficaces, ce qui est rarement le cas. L'administration de corticoïdes doit cependant être très mesurée, car elle fragilise la structure osseuse qui élabore les cellules de cartilage qui en quantité insuffisante ne parviennent plus à contenir l'eau qui s'échappe. Comme une éponge sans eau, le cartilage s'assèche et s'effrite.

TRAITER DURABLEMENT UNE TENDINITE

L'apparition d'une tendinite, même si elle est liée à la sollicitation excessive d'une articulation, dépend donc essentiellement du terrain. C'est pour cette raison que les traitements locaux sont souvent impuissants, y compris

les séances d'ostéopathie, si le praticien ne prend pas en considération les facteurs en cause ni apporte à son patient les recommandations utiles, notamment en matière d'hygiène alimentaire et de modes de vie.



MES RECOMMANDATIONS

Corrigez votre mode d'alimentation en supprimant tous les aliments pro-inflammatoires, réduisez de façon significative l'apport de toxiques. Si vous portez une contention pour immobiliser l'articulation en cause, continuez à faire les mouvements dans la limite de la non douleur, car les autres muscles vont activer la circulation locale et favoriser ainsi l'élimination du calcium et de l'acide lactique. Détoxifiez votre foie en pratiquant une micro-diète hebdomadaire et buvez minimum un litre et demi d'eau par jour

UNE BONNE SURPRISE

En respectant ces recommandations, la douleur de la tendinite si elle n'est pas chronique, diminuera d'elle-même et pourra même disparaître en quelques jours. Si elle persiste encore un peu, continuez à suivre ces recommandations, mais attendez 8 à 10 jours avant de consulter votre ostéopathe. Il lui suffira alors de lever les compressions vasculaires restantes pour la faire disparaître très rapidement. Vous pouvez ainsi éviter de souffrir pendant des semaines en suivant un parcours de soins qui, s'il parvient à vous soulager, n'exclura pas une éventuelle récurrence. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe DO
Micro-nutritionniste



RENDEZ-VOUS EN LIGNE

Un bilan-diagnostic et les conseils alimentaires de Jean-Pierre Marguaritte sont maintenant proposés en ligne. Prise de rendez-vous sur irdv.fr