

MAUX TRAITÉS

Tendinite, bursite, épicondylite



Un nombre de plus en plus croissant de personnes souffrent de douleurs articulaires causées par des bursites, tendinites et épicondylites. Les problèmes causés par l'inflammation des tissus mous tels, les muscles, ligaments, tendons, fascias se traitent, notamment, par l'application de techniques de traitement de tissus mous dont la technique ART ([Active Release Techniques](#)).

Qu'est-ce qu'une tendinite?

La tendinite découle de l'inflammation d'un tendon. Le tendon est la structure par laquelle un muscle s'insère sur un os. L'inflammation d'un tendon, qu'elle soit causée par des mouvements brusques, répétitifs ou excessifs, fait perdre au tendon son élasticité, provoque la raideur du muscle et génère la douleur ressentie au point d'attachement sur l'os. La douleur est accentuée lorsqu'on effectue un mouvement qui a pour effet d'étirer le tendon à son point d'attachement.

Qu'est-ce qu'une bursite?

La bursite découle de l'inflammation des bourses séreuses. Les bourses sont des sacs remplis de liquide séreux et ils sont situés aux points d'articulation (genou, épaule, coude...). Ces sacs agissent comme des coussins afin de permettre aux muscles, os et ligaments, qui se rejoignent au point d'attachement de l'articulation, de se mouvoir sans se heurter mutuellement. Lorsqu'il y a une inflammation de la bourse séreuse, que ce soit à cause de mouvements brusques, répétitifs ou excessifs, une vive douleur est ressentie, puisque la bourse se trouve comprimée au point d'attachement de l'articulation. Compte tenu qu'il y a une inflammation de la bourse séreuse, certains mouvements peuvent causer une friction sur celle-ci et accentuer la douleur éprouvée.

Qu'est-ce que l'épicondylite

L'épicondylite, mieux connue sous le nom populaire de "tennis elbow" concerne uniquement l'inflammation des points d'attache des tendons à l'humérus, l'os qui forme le bras, de l'épaule au coude. La douleur éprouvée se situe généralement au niveau de la partie externe du coude, appelée l'épicondyle, et elle irradie souvent vers tout l'avant-bras et la main. Il en découle une perturbation du mouvement du coude qui a perdu sa force, son élasticité, sa tonicité et sa projection. Cette affection découle fréquemment de la pratique de sports, mais elle touche également les personnes ayant à solliciter certains muscles du coude de manière inhabituelle, constante et excessive tels les ouvriers, plâtriers, peintres etc..

Le traitement

Suite à l'examen du fonctionnement général de la colonne vertébrale et de la mobilité des joints articulaires douloureux, le traitement consistera à :

- utiliser des thérapies actives visant à intervenir sur les tendons/muscles blessés afin de réduire l'inflammation, favoriser la circulation sanguine, éliminer les adhésions et améliorer l'élasticité;
- procéder à une correction articulaire, si requis;
- corriger les dysfonctions vertébrales identifiées lors de l'examen de la colonne vertébrale.