



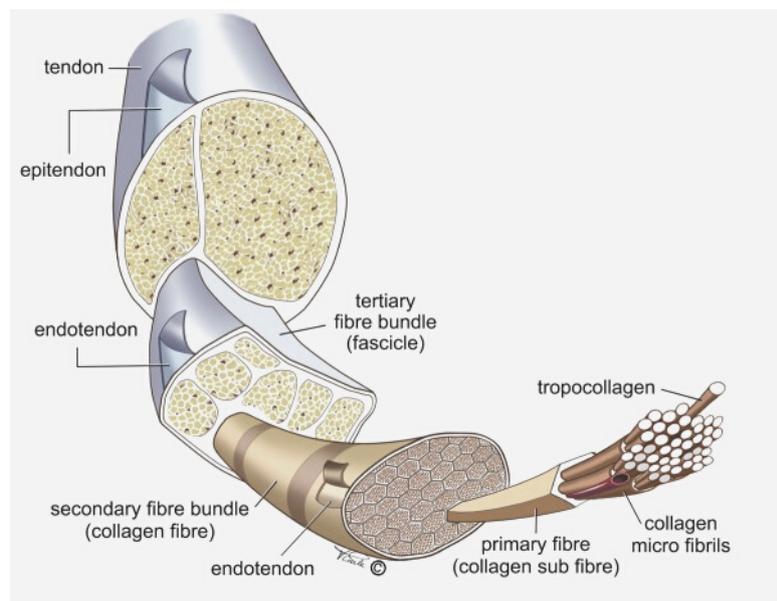
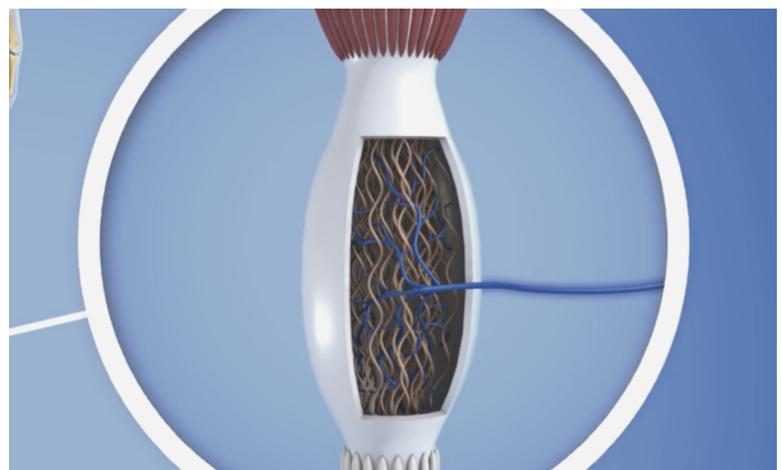
PARTIE 3

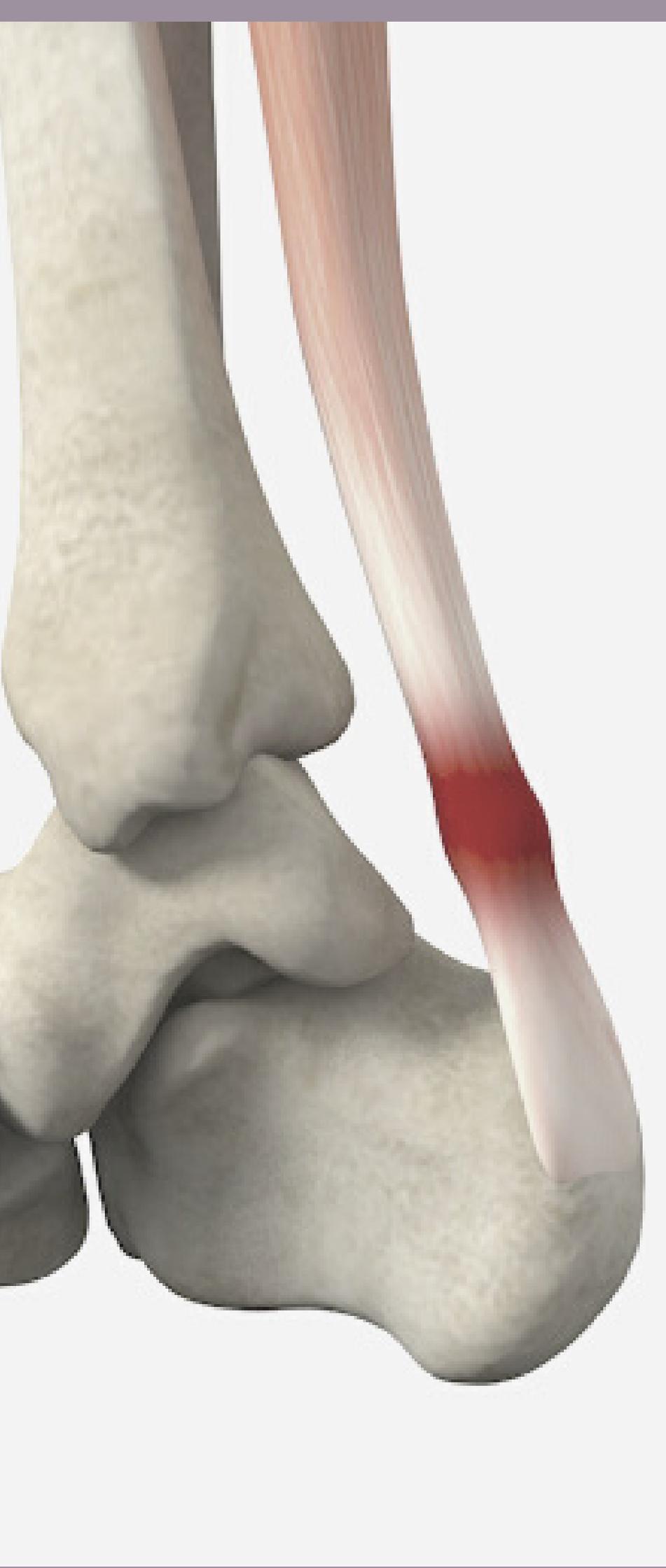
LES TENDONS



BON À SAVOIR

- Le tendon est la partie du muscle en forme de cordons qui prolonge le corps musculaire.
- Les tendons sont fixés sur les parties du squelette et servent d'**attaches au muscle**.
- De couleur blanche, et d'aspect plutôt large et épais, ils possèdent une forte résistance due à leur structure en faisceaux de **fibres de collagène 30%** -> **Pour 2% d'élastine**)
- Les tendons ont pour fonction de stabiliser par intermittence des articulations osseuses (tandis que les ligaments offrent une stabilité permanente) avec l'aide du muscle auquel ils sont liés.
- Le tendon et le muscle forment une composante dynamique qui permet le mouvement.
- On y trouve d'innombrables nerfs fournissant une information précise sur la charge tractée ainsi que sur la position du membre auquel il est attaché.
- **L'organe tendineux de Golgi** est un propriocepteur situé à la jonction tendon-muscle et sensible aux variations de tension musculaire.



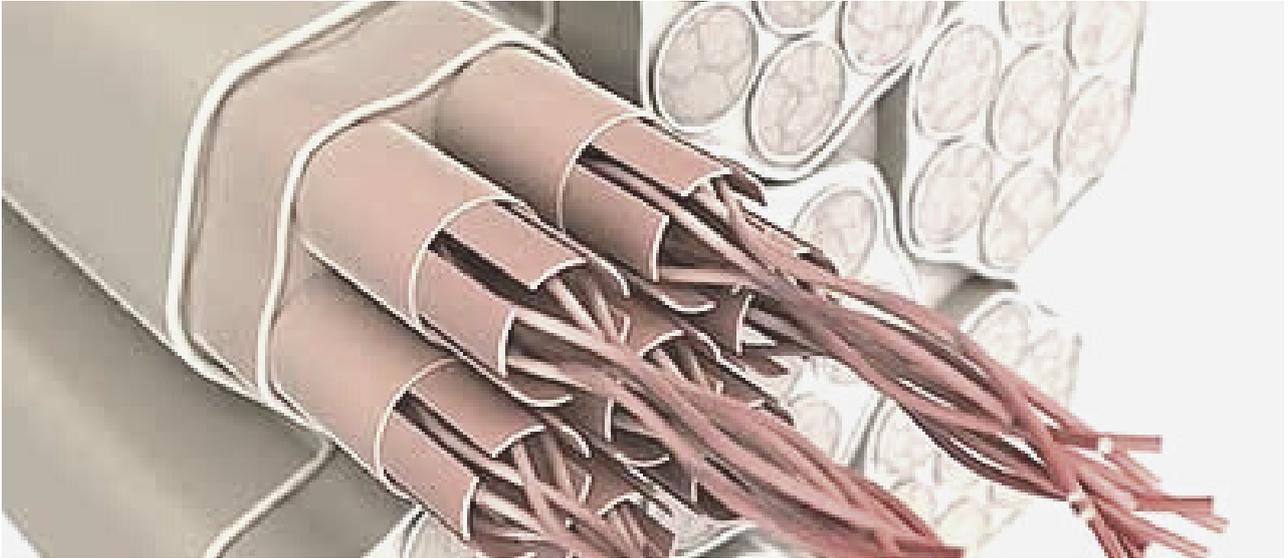


PARTIE 4

LES PATHOLOGIES FRÉQUENTES DES TENDONS



PHYSIOPATHOLOGIE



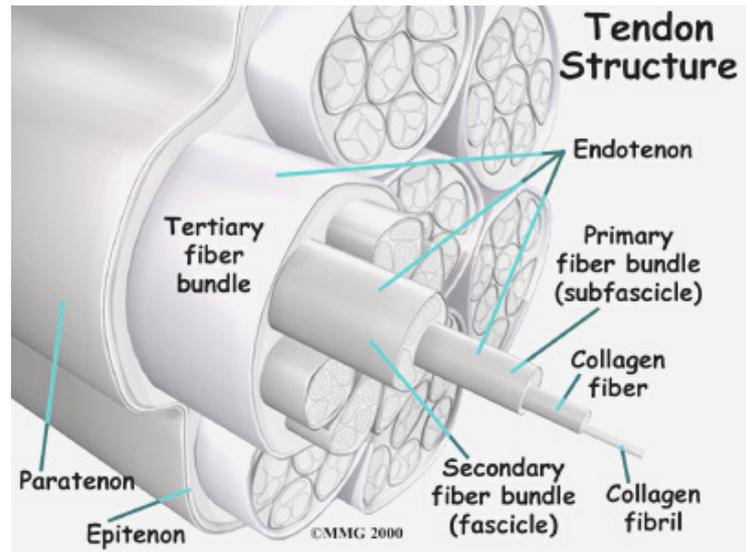
- Les tendons sont plus résistants que les ligaments, mais la répétition d'activités comme l'entraînement chez le sportif de haut niveau ou les stimulations répétées propres à certains métiers ou activités manuelles peuvent induire diverses lésions comme des tendinites (inflammations de certains tendons) et une fragilisation du tendon qui peut se déchirer ou se rompre.
- Ces lésions du tendon s'appellent des **tendinopathies** ou tendinoses (lésions sans inflammation).
- **Divers facteurs** sont connus comme favorisant les tendinopathies : l'âge, il augmente le risque d'affections et de calcification des tendons ; le métabolisme ; facteurs hormonaux ; infections virales ou bactériennes ; « mauvais gestes » répétés, durant un entraînement sportif ou lors d'activités professionnelles ou de loisir par exemple), un manque d'échauffement, un mauvais chaussage ; certains traitements médicamenteux.





PATHOLOGIES TENDINEUSES

La pathologie tendineuse recouvre plusieurs types de lésions qui peuvent être cependant associés.



- **Les p ritendinites** se définissent par une inflammation du parat non et/ou par un gonflement de la gaine des tendons, des crépitations, des douleurs, une augmentation de la chaleur locale et une impotence fonctionnelle.
- **Les tendinoses** correspondent à des lésions dégénératives intra-tendineuses des fibres de collagène. Ces dernières perdent leur alignement. Ces tendinoses peuvent ne pas être douloureuses.
- **Les ruptures partielles non transfixiantes** correspondent à des ruptures des microfibrilles, ce qui fragilise les fibrilles et les faisceaux tendineux qui finissent par se rompre.
- **Les ruptures transfixiantes** sont un véritable trou dans le tendon dont les conséquences varient avec l'emplacement et la taille de la rupture.
- **La rupture complète, au niveau de la jonction tendon-muscle** : peut être la conséquence d'une tendinopathie évoluée, d'un trauma (exemple : tendon d'Achille) ou de l'âge.



LA TENDINOPATHIE

Une tendinopathie est l'inflammation de la structure qui entoure le tonton (bandelette reliant un muscle à un os) qui peut être liée à plusieurs causes. Et comme cette tendinopathie met souvent du temps à guérir spontanément, il est important d'aider le corps dans son processus de guérison. Alors, comment traiter une tendinopathie ?



- **Le repos** : un tendon inflammatoire a été mal ou trop sollicité. Il a besoin de repos. La douleur est ici un indicateur, et il faut donc éviter de forcer sur les gestes qui font mal pour ne pas aggraver la tendinite. Mais, il a été prouvé qu'un arrêt total n'est pas non plus bénéfique.
- **La kinésithérapie** : une remise en charge progressive (utilisation de contractions excentriques, concentriques et isométriques) augmentant la résistance du tendon, une adaptation de la posture ou du geste (en effet, un geste ou une posture peuvent avoir déclenché ou entretenir une tendinopathie. Il faut s'occuper rapidement d'en changer).

Pour la pratique du yoga, il est déconseillé de venir prendre un cours collectif où il sera difficile d'adapter le cours à la personne blessée.

A person is shown from the back, wearing a grey tank top, with their hands pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of their chest. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**"LES PLUS
BELLES ÂMES
SONT CELLES
QUI ONT LE
PLUS DE
VARIÉTÉ ET DE
SOUPLESSE."**

MICHEL DE MONTAIGNE