



## PREVENTION DES TENDINITES du membre supérieur

### ❑ QU'EST-CE QU'UN TENDON ?

C'est la structure fibreuse qui relie les muscles au squelette et sert à transmettre la contraction musculaire aux os, et ainsi permettre le mouvement aux articulations.

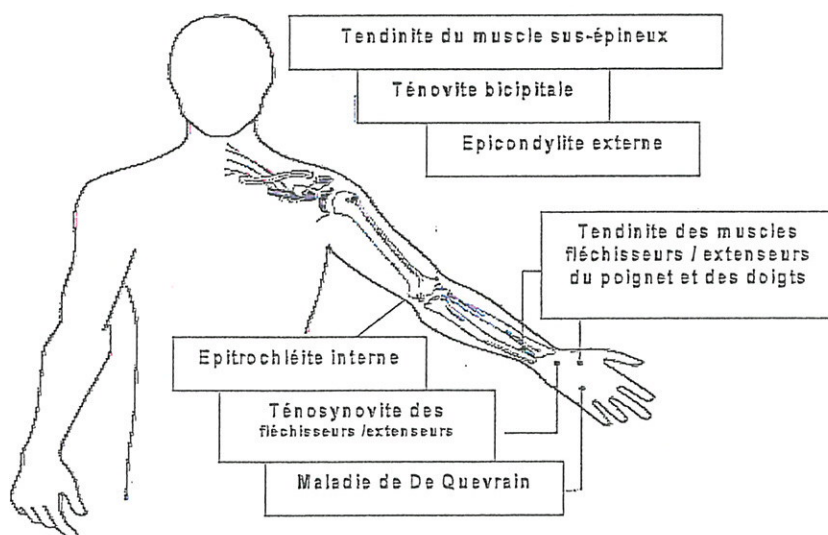
### ❑ QU'EST-CE QU'UNE TENDINITE ?

La tendinite se définit par l'inflammation du tendon.

### ❑ QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA TENDINITE ?

La douleur pendant le mouvement est le symptôme dominant. Le gonflement apparaît si la gaine accumule du liquide en réaction à l'inflammation. Ces symptômes peuvent conduire à l'impossibilité d'effectuer tout mouvement.

### ❑ A QUELS ENDROITS SE PRODUISENT LES TENDINITES DU MEMBRE SUPÉRIEUR ?



### ❑ POURQUOI LA TENDINITE EST-ELLE AUSSI FRÉQUENTE ?

Le tendon est une structure élastique. S'il est soumis à trop de contraintes (gestes répétitifs, force importante et posture inadaptée), des microtraumatismes structurels peuvent apparaître et provoquer des lésions de surcharge.

## ❑ COMMENT SOIGNER LA TENDINITE ?

Avant toute chose, il vous sera préférable de consulter votre médecin traitant qui vous aiguillera vers le traitement le plus adéquat.

Parmi les traitements prescrits, citons :

- ❖ l'application de **glace** (de type cold-pack) plus de vingt minutes, trois fois par jour,
- ❖ la mise en place d'un **système de contention** (type attelle),
- ❖ un **repos** forcé dans les cas les plus graves,
- ❖ ...

La coopération du patient est essentielle pour le succès du traitement.

Des séances de kinésithérapie pourront être utiles. Ces dernières permettront de recréer des plans de glissement sains entre les divers tissus et favoriser l'orientation correcte du tissu cicatriciel.

## ❑ COMMENT PREVENIR LA TENDINITE ?

- ❖ Pratique de **techniques d'échauffement** avant de travailler, de **stretching** adaptés à réaliser pendant et/ou après l'activité.
- ❖ **Aménagement du poste de travail** (hauteur et proximité du plan de travail, alternance des mouvements, etc.)
- ❖ **Adaptation des activités extra-professionnelles** (domestiques, de loisirs, ...)
- ❖ **Hydratation suffisante** durant la période de travail.

N'hésitez pas à contacter votre conseiller en prévention – médecin du travail pour avis à ce sujet.

## ❑ QUELS ETIREMENTS POUVEZ-VOUS EFFECTUER A VOTRE POSTE DE TRAVAIL ?

Voici quelques exemples :

