La santé GAGNE l'entreprise

Pour en finir avec les tendinites

Des milliers de gestes répétitifs et rapides dans la journée, tous les jours pendant des années… autant de microtraumatismes pour les tendons concernés qui vont entraîner une inflammation, autrement dit, une tendinite. Une pathologie connue sous le nom de trouble musculo-squelettique, ou TMS, lorsqu'elle survient au cours de l'activité professionnelle.

Les TMS regroupent une quinzaine de pathologies reconnues comme maladies professionnelles et qui affectent un quart des travailleurs européens, sous la forme de maux de dos (lombalgies), de douleurs musculaires (contractures), neurologiques (syndrome du canal carpien) et articulaires (tendinites).

Des tendons trop fragiles

Un véritable fléau de santé publique en hausse de 20 % chaque année et qui est évitable, dès lors qu'on agit en amont des premières douleurs. Car les tendons, dont la sollicitation excessive est à l'origine de la grande majorité des TMS, sont des organes fragiles et mal vascularisés par nature. Composé essentiellement de collagène, les tendons s'avèrent peu élastiques, d'où un risque de blessure lorsqu'ils sont trop sollicités.

Une définition précise

Une douleur sur le trajet d'un tendon ne suffit pas pour parler de tendinite. Il s'agit d'une tendinite lorsque la douleur s'amplifie à l'étirement du tendon, lors de sa palpation, et lorsque l'on contracte le muscle à l'origine du geste douloureux. Mal soignée, la tendinite va évoluer et passer par quatre stades successifs :

- **Stade 1** : La douleur survient après l'effort et le matin au réveil. Elle disparaît après une période de « dérouillage » matinal.
- **Stade 2** : La douleur apparaît au début de l'effort.
- **Stade 3** : La douleur est permanente.
- **Stade 4** : Le tendon se rompt si l'effort persiste.

La prévention avant tout

La prévention passe par :

- un échauffement et des étirements avant un effort, professionnel ou personnel ;
- une hydratation suffisante (la déshydratation favorise le dépôt de cristaux dans les tendons) ;
- la protection des articulations contre le froid ;
- une alimentation moins riche en protéines (viandes rouges) ;
- une alimentation moins riche en acide urique (anchois, sardines, abats…) ;
- une alimentation moins riche en acide oxalique (cacao, tomate, thé, chocolat, haricots verts…) ;
- une alimentation moins acide (orange, citron, épinards…).

Plus d'informations sur
www.lasantegagnelentreprise.fr

Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473.
Numéro LEI 969500JLUSZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. - DirCom/Réalisation : Agence interne de communication - 2649A-1217_AVAU - © Augural - © Thinkstock

MUTUALITÉ FRANÇAISE

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV