



Représentant de l'Association Française de Posturologie et de Podologie

# Soignez une tendinite chronique

Et si l'inflammation qui ne vous quitte plus provenait d'une mauvaise posture ?

## Qu'est-ce qu'une tendinite ?

→ Il s'agit d'une inflammation du tendon engendrée par :

- une (sur) sollicitation inhabituelle
- Et/ou des microtraumatismes répétés
- Et/ou un problème de posture

→ On distingue trois stades

- Au début, la douleur est forte lorsqu'on touche la zone et/ou lorsque le muscle se contracte, et/ou en étirant ce muscle. La douleur peut aussi être spontanée. On parle alors de tendinite aiguë.
- Ensuite, quand la douleur à la contraction est moins forte et que l'étirement est possible, c'est la tendinite subaiguë.
- Enfin, la tendinite est dite chronique quand on ressent un fond douloureux (mais moins que pour les deux premiers cas) permanent.

## Que faire ?

→ Dans le cas d'une tendinite aiguë ou subaiguë, il faut aller voir un médecin qui vous prescrira des anti-inflammatoires, des ultrasons...

→ Pour la tendinite chronique, celle qui ne s'en va pas, qui vous pourrit la vie longtemps, qui se réveille à chaque pratique sportive, la posturologie peut être une alternative précieuse.

## Qu'est-ce que la posturologie ?

La posturologie intervient sur les pathologies chroniques en complément d'un traitement (mésothérapie, thérapie manuelle, rééducation). Rares sont les posturologues médecins. Mais les médecins peuvent vous orienter vers un posturologue, qui fera un bilan pour chercher la cause de votre tendinite : elle peut venir des pieds, des yeux, des dents... Philippe Villeneuve (1), posturologue du sport, a suivi les joueurs de l'AS Monaco il y a quelques années. Il a constaté par exemple que l'instabilité de la cheville chez les footballeurs était souvent liée à l'utilisation de strapping, qui perturbe l'envoi des informations au cerveau.

## Que fait le posturologue ?

Le posturologue-podologue, celui qui intéresse particulièrement les sportifs, effectue d'abord un bilan en étudiant vos appuis et la manière dont vous tenez. Il conçoit des semelles avec certaines parties plus épaisses pour donner des informations aux capteurs cutanés du pied. Quand il est posturologue-optalmologiste ou posturologue-dentiste, il va modifier les données sensorielles au niveau de la vue et de la bouche pour que le système nerveux corrige le déséquilibre.

(1) Philippe Villeneuve est président de l'Association de posturologie internationale. En contactant cette association, vous serez orienté vers le posturologue le plus proche de chez vous. Contact : 01-43-47-14-55 ou [www.posturologie.asso.fr](http://www.posturologie.asso.fr)



## L'EXEMPLE DE LA TENDINITE D'ACHILLE

Cette tendinite est classique dès qu'il s'agit de courir et peut donc toucher tout le monde. Ainsi, en cas de mauvaise posture, si vous avez le buste trop en avant, par exemple, il va se créer une tension excessive dans les muscles postérieurs de la jambe. Certains muscles se fatigueront et déclencheront la douleur. On installera alors une épaisseur supplémentaire sur l'avant de la semelle, qui va informer le cerveau que vous êtes trop vers l'avant. Vous allez alors vous corriger.

### LE CONSEIL

de Philippe Villeneuve : choisissez des chaussures sans trop d'amorti, car cela aura tendance à anesthésier les capteurs plantaires et minorer l'effet thérapeutique des semelles de posture.

### Diagnostic

La plateforme de stabilométrie (à droite) enregistre les appuis et les oscillations du corps. Une fois vos « défauts » découverts, le podologue teste des semelles (en haut).



PHILIPPE LANGE