



**FOCUS  
PATHOLOGIE**

Tendinite : la traiter  
par la chiropraxie



**LES BONNES IDÉES  
DE L' AFC**

Cinq astuces pour soulager  
les douleurs du genou



**L' INFO  
DES CHIROS**

Se (re)mettre au sport  
en toute sécurité



**L' ACTU SANTÉ**

Douleur et médicaments  
opiacés : la France  
menacée

# TENDINITE : LA TRAITER PAR LA CHIROPRACTIE

LA TENDINITE EST UNE INFLAMMATION OU UNE IRRITATION D'UN TENDON, CET ÉPAIS TISSU QUI ATTACHE LE MUSCLE À L'OS. LE TERME *TENDINOPATHIE* EST PLUS COURAMMENT UTILISÉ PAR LE CORPS SOIGNANT.



mineur mais répété sur la zone affectée ou, au contraire, par un choc unique mais plus sévère. De nombreuses activités peuvent générer une tendinite, en particulier le sport (tennis, ski, golf, course à pieds...), les activités domestiques (jardinage, ménage...) mais également les activités professionnelles induisant une sur-sollicitation des muscles et tendons (y compris la bureautique !).

## Quel est le diagnostic de la tendinite ?

► La plupart des tendinites se diagnostiquent aisément, les tendons se situant immédiatement sous la peau. Certains tendons sont néanmoins plus profonds, c'est le cas de ceux de l'épaule ou du pied par exemple. Pour autant, l'interrogatoire du patient, en particulier sur ses habitudes de vie, permet dans la plupart des cas de diagnostiquer la tendinite. En cas de doute, le recours à l'imagerie médicale vient confirmer le diagnostic.

## Quels tendons peuvent être touchés par une tendinite ?

► La tendinite peut affecter presque toute les parties du corps. Néanmoins, les plus courantes sont généralement la tendinite de l'épaule, du coude (*tennis elbow et golfer elbow*), du genou, du poignet, de la hanche, du talon d'Achille mais également du pouce.

## Quels sont les symptômes de la tendinite ?

► Le principal symptôme de la tendinite demeure la douleur au niveau du tendon lésé. La douleur augmente en cas de mouvement. Une rougeur et une chaleur localisée au niveau du tendon sont courantes. L'inflammation cause une hypersensibilité de la zone. La restriction de la mobilité et la perte de force de l'articulation peuvent également être observées. Enfin, l'articulation peut également gonfler.

## Comment se fait-on une tendinite ?

► La tendinite est souvent causée par un impact



## QU'APPORTE LA CHIROPRACTIE EN CAS DE TENDINITE ?

Le chiropracteur intervient en termes de soins mais également de prévention. Le traitement chiropratique atténue la douleur et favorise une récupération plus rapide, comme en atteste une synthèse de la littérature scientifique\* relative au traitement chiropratique de la tendinopathie publiée en 2009. En s'intéressant à l'origine de la douleur, le chiropracteur propose par ailleurs des conseils posturaux et d'hygiène de vie susceptibles non seulement d'accélérer la guérison mais également de prévenir la récurrence de la tendinite.

\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19121463>

# 5 ASTUCES POUR SOULAGER LES DOULEURS DU GENOU

LES DOULEURS DES GENOUX CONNAISSENT DES CAUSES DIVERSES : ARTHROSE, DÉCHIRURE DU MÉNISQUE, DÉSÉQUILIBRE DE LA HANCHE OU DE LA COLONNE VERTÉBRALE... ET DES RÉPONSES TOUT AUSSI VARIÉES POUR MIEUX LUTTER CONTRE LA DOULEUR. L' AFC DÉLIVRE SES CONSEILS.

## 1 Faites de l'exercice

« *Le bon traitement, c'est le mouvement !* », tel est le mantra de l' Assurance maladie que l' Association française de chiropraxie cautionne pleinement. Et pour cause, faire de l'exercice renforce les muscles autour des articulations, maintient le squelette en bonne santé et permet de contrôler son poids. Si le slogan de l' Assurance maladie se rapporte au mal de dos, il s' applique également aux douleurs du genou. En cas d' arthrose, l' exercice, la natation en particulier, est recommandé. Il maintient ou améliore l' amplitude des mouvements.

## 2 Maintenez votre poids de forme

Il est établi que chaque kilo perdu correspond à une amélioration de la mobilité du genou. Surtout, le surpoids multiplie le risque d' arthrose. C' est parce que le gras augmente les tensions sur le corps mais également parce qu' il diminue la puissance musculaire.

## 3 Étirez-vous

Si vous n' êtes pas très actifs, vous étirer est très important. Vos muscles fessiers peuvent perdre de leur force après de longues heures assises. En conséquence, vos muscles ischio-jambiers et vos adducteurs sont sur-sollicités en compensation, ajoutant une tension sur vos genoux. En étirant régulièrement cette chaîne musculaire, vous limiterez ce phénomène. Quelques exemples vidéo d' étirements recommandés par un

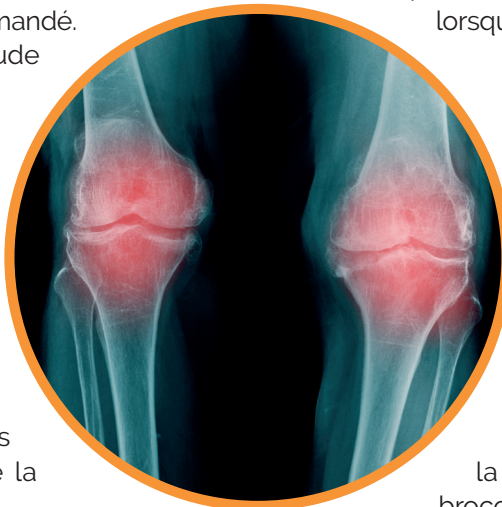
chiropracteur\* : adducteurs ; ischio-jambiers ; fessiers.

## 4 Évitez de porter des chaussures à talons

Porter des talons augmentent significativement la force de compression sur vos articulations des genoux. Cela raidit en outre les muscles du mollet et place le pied en position de pronation. Cette position accroît la tension sur vos genoux mais également sur vos chevilles. C' est la raison pour laquelle de nombreuses femmes souffrent lorsqu' elles portent des talons.

## 5 Mangez de façon adaptée

Ce que vous mangez a un impact sur votre santé globale et différents aliments sont connus pour leurs vertus anti-inflammatoires. C' est notamment le cas des Omega 3 (que vous retrouvez dans le poisson ou le soja par exemple), de la vitamine D (dans les produits laitiers) et de la vitamine K (présente dans les brocolis).



\* <https://www.youtube.com/channel/UC8E8oG7tnoqAaILcNaRBy6g>



**Genou : en cas de douleur, consultez votre chiropracteur. De nombreuses pathologies et troubles musculo-squelettiques induisant une douleur au genou sont prises en charge par le chiropracteur. Pensez à le consulter !**

Plus de conseils sur notre page Facebook : [www.facebook.com/Chiropraxie/](http://www.facebook.com/Chiropraxie/)

## SE (RE)METTRE AU SPORT EN TOUTE SÉCURITÉ

Comme chaque année à l'occasion de la Journée mondiale de la colonne vertébrale, le 16 octobre, les chiropracteurs de l'AFC se mobilisent. Et pour cette nouvelle édition, c'est aux (futurs) sportifs que l'action nationale de prévention s'adresse, alors que les Français demeurent en deçà des recommandations de pratiques du sport de l'Organisation mondiale de la santé.

Aux jeunes de 5 à 17 ans, l'OMS recommande 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue. Selon Santé publique France, seuls 28% des garçons et 18% des filles atteignent ces recommandations. De 18 à 64 ans, ce sont 150 minutes hebdomadaires d'activité modérée ou 75 minutes d'activité soutenue qui devraient être pratiquées. Ces recommandations sont les mêmes



au-delà de 65 ans, avec une attention particulière pour les exercices de renforcement musculaire. Or seuls 53% des Françaises et 70% des Français suivent ces recommandations.

Au regard des bénéfices de l'activité physique sur la santé, les chiropracteurs se mobilisent pour vous accompagner dans la pratique du sport.



Du 15 au 19 octobre, les chiropracteurs de l'AFC vous offrent, sur rendez-vous, un bilan chiropratique pour vous (re)mettre au sport en toute sécurité.

Trouvez le chiropracteur le plus proche de chez vous sur <http://www.chiropraxie.com/portfolio/ou-trouver/>

## DOULEUR ET MEDICAMENTS OPIACES : LA FRANCE MENACÉE

Publiée au cœur de l'été dans l'European Journal of Pain, une étude de l'Observatoire français des médicaments antalgiques (OFMA\*) révèle l'augmentation très significative de la consommation de médicaments antalgiques opiacés prescrits, et ses dangers. Entre 2004 et 2017, la consommation d'opioïdes faibles a ainsi augmenté de 150 % pour la codéine et de 123 % pour le tramadol. La consommation d'opioïdes plus forts progresse également, en particulier l'oxycodone, dont l'usage augmente de 1950 % en général, 1180 % dans le traitement des douleurs non cancéreuses. Parallèlement, les hospitalisations liées aux consommations de ces médicaments augmentent de 14 à 40 pour 1 000 000 soit une hausse de 167 % entre 2000 et 2017. Les décès liés aux médicaments



opiacés progressent également de 1,3 à 3,2 pour 1 000 000 (+ 146 % entre 2000 et 2015). Ces tristes statistiques demeurent très inférieures aux niveaux de consommations et de risques constatés aux Etats-Unis, où 2066 personnes sont mortes d'une overdose d'opioïdes qui leur avaient été prescrits entre juin 2016 et juin 2017. Néanmoins, l'OFMA tire la sonnette d'alarme, au regard des risques d'addictions liés à ces médicaments. Initialement développés aux fins de lutte contre les douleurs cancéreuses, les opioïdes sont désormais massivement prescrits pour soulager les douleurs chroniques, lombaires, de la hanche ou l'arthrose du genou, notamment. ■

\* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30051548>



Dans les colonnes de Chiro Info, l'AFC a régulièrement relayé cette alerte et soutenu le recours aux traitements non invasifs et non-médicamenteux pour soulager les douleurs neuro-musculo-squelettiques.

# Nos partenaires



CHIROWORLD

