

## LA TENDINITE D'ACHILLE

La tendinite d'Achille est généralement le résultat d'un surmenage physique des membres inférieurs.

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

Le tendon d'Achille unit les muscles du mollet (les jumeaux) à l'os du talon, le calcanéum. Très puissant, il est soumis à des contraintes mécaniques importantes au cours de la marche et des activités sportives.



Plusieurs types de lésions, de natures très variées et touchant différentes localisations du tendon (corps du tendon, insertion du tendon sur l'os, etc.), peuvent affecter le tendon d'Achille. Le plus souvent dues à des micro-déchirures et, plus rarement, à une inflammation ces pathologies sont regroupées sous le terme de tendinopathie d'Achille. La désignation courante de tendinite est ainsi souvent inexacte car elle suggère qu'il existe une inflammation, ce qui n'est pas toujours le cas.

### Quels sont les signes d'une tendinopathie d'Achille ?

La tendinopathie d'Achille est caractérisée par une douleur au niveau du talon ou du

mollet. La douleur peut être permanente ou discontinue, apparaissant au moment de l'échauffement, disparaissant avec la poursuite de l'effort et réapparaissant parfois lorsque vous êtes fatigué.

Le médecin établit son diagnostic par un examen clinique : douleur à la palpation, lorsque le tendon est étiré manuellement ou lorsque vous sautillez sur place sur la pointe des pieds, présence de signes physiques (épaississement, nodules, etc.). Il vous prescrira éventuellement des examens complémentaires, par exemple une échographie ou une IRM, pour confirmer son diagnostic.

### **Quels facteurs favorisent la tendinopathie d'Achille ?**

Le surmenage physique, comme la pratique d'activités sportives intensives (course à pied, danse, etc.), est souvent en cause.

D'autres facteurs peuvent favoriser l'apparition d'une tendinopathie : le vieillissement, une mauvaise statique du pied (pied creux ou pied plat), un chaussage inadapté au sport pratiqué ou au trouble statique du pied, une déshydratation au cours d'un effort physique intense, la prise de certains médicaments comme des antibiotiques.

### **Comment sera traitée ma tendinopathie d'Achille ?**

Dès les premières douleurs, il est recommandé d'arrêter toute pratique sportive qui sollicite votre tendon.

Le médecin vous prescrira probablement, en fonction du type de tendinopathie, des séances de kinésithérapie avec éventuellement des massages, des étirements ou des exercices de musculation dits excentriques qui sont des mouvements d'élongation contrôlée des muscles.

Des traitements physiques (ondes de choc, etc.) ou le port d'une talonnette pour détendre le système musculo-tendineux peuvent également soulager certaines tendinopathies. S'il existe une inflammation, le médecin vous conseillera éventuellement la prise de médicaments anti-inflammatoires ou une application de froid.

Le traitement chirurgical est une solution de dernier recours, envisagé lorsque les autres traitements ont été tentés sans succès pendant au moins trois mois ou pour les cas chroniques où le risque de rupture du tendon est majeur.

### **Comment éviter une tendinopathie d'Achille ?**

- Evitez de surmener votre tendon : ne pratiquez pas d'entraînements excessifs, évitez de trop rapprocher vos compétitions, etc.
- Après une période d'arrêt, reprenez progressivement votre activité sportive.
- Corrigez si nécessaire la statique de votre pied, en portant une semelle orthopédique adaptée.
- Adoptez les règles d'hygiène du sportif pendant l'effort, notamment hydratez-vous correctement.
- Choisissez de bonnes conditions d'entraînement. Soyez, par exemple, vigilant à la nature du sol.

Si vous êtes sportif, pensez à consulter votre médecin dès l'apparition de douleurs au talon.