

10 choses à ne pas faire lorsque vous avez une tendinopathie !!!

1

LE REPOS COMPLET: Cela peut être catabolique pour le tendon, il faut juste moduler la charge.



2

LES TRAITEMENTS PASSIFS: Tous les traitements qui n'augmentent pas la capacité du tendon à tolérer la charge sont inutiles



3

LES INJECTIONS: Aucune étude de bonne qualité n'a montré qu'elles étaient efficaces



4

IGNORER VOTRE DOULEUR: Elle vous dit que la charge est trop importante et qu'il faut réduire votre entraînement



5

ÉTIRER VOTRE TENDON: Cela ajoute des contraintes en compression qui sont provocatrices pour votre tendon



6

MASSER VOTRE TENDON: Peut soulager sur le moment mais être néfaste sur le plus long terme en ajoutant de la charge au tendon. Masser le muscle, par contre, peut parfois aider



7

ÊTRE INQUIET DE L'ASPECT DE VOTRE TENDON A L'IMAGERIE : Il y a de bonnes preuves que même un tendon pathologique peut absorber la charge surtout si on le réhabitue progressivement



8

PENSER A UNE RUPTURE TENDINEUSE : La douleur va vous faire diminuer la charge et vous protéger. La plupart des gens qui ont une rupture tendineuse n'ont jamais eu mal avant



9

PRENDRE DES RACCOURCIS DANS VOTRE REEDUCATION : Il faut du temps pour redonner au tendon sa force et sa capacité cela peut prendre 3 mois (parfois plus) mais les résultats sur le long terme sont bons si vous faites les choses bien

10

NE PAS COMPRENDRE CE QUI EST UNE CHARGE ELEVÉE POUR VOTRE TENDON

