

# La Tendinite d'Achille

- Par le Docteur Stéphane DELAUNAY, Médecin du sport, référent Vivalto sport

Le tendon d'Achille relie l'os du talon au muscle du mollet. Particulièrement sollicité lors de la pratique d'un sport, le tendon peut s'enflammer : c'est la tendinite.

**50%** des tendinites d'Achilles sont dues à la course à pied

**11%** des coureurs présentent cette pathologie

## Reconnaître une tendinite d'Achille

La tendinite d'Achille se manifeste par une douleur au niveau du tendon. Il existe différents stades d'évolution :

- 1 « La douleur survient après la course et disparaît rapidement au repos »
- 2 « La douleur apparaît au début de la course puis disparaît et réapparaît après la course »
- 3 « La douleur est permanente à l'effort et entraîne une diminution de l'activité sportive. »
- 4 « La douleur est constante même au repos et gêne les activités quotidiennes, imposant un arrêt total de la course à pied. »

## Traiter la tendinite d'Achille

La plupart du temps, le traitement médical suffit. L'arrêt du sport en cause est la première recommandation et peut se conjuguer à d'autres traitements en fonction du stade de la tendinite : application cutanée d'anti-inflammatoire, mésothérapie, kinésithérapie par physiothérapie antalgique (cryothérapie, électrothérapie, ultrasons), massages, ondes de choc, étirements passifs et travail excentrique. Dans les tendinites rebelles aux traitements classiques, il peut vous être proposé des injections intra tendineuses de facteurs de croissance plaquettaire.

La correction des facteurs favorisants est également nécessaire pour éviter une nouvelle blessure ; il peut s'agir, par exemple, de porter des semelles orthopédiques après bilan chez un podologue.

ⓘ A noter : Certains médicaments comme les corticoïdes, les quinolones, les statines favorisent les tendinites. L'hyperlaxité des ligaments et l'hypermobilité articulaire sont également une cause.



### Focus

La **mésothérapie** consiste à injecter des produits **localement**, à proximité de la zone douloureuse, afin d'éviter la circulation de ces produits dans l'organisme et de **diminuer les doses utilisées**. A l'aide de petites aiguilles peu profondes, le médecin injecte de faibles doses de médicaments dans la peau. Elle est à différencier de l'infiltration et de l'acupuncture.

### Focus

Les facteurs de croissance sont des **molécules qui favorisent la réparation des tendons**.

Nous pouvons les extraire des plaquettes (1 des 3 types de cellules du sang) de votre sang par prélèvement veineux puis centrifugation. **Ce sont vos propres plaquettes**, il n'y a donc pas de risque de rejet. Ils sont ensuite injectés par un médecin sous échographie dans le tendon pathologique à l'aide d'une seringue et d'une aiguille.

**Les formes rebelles ayant résisté à un traitement médical nécessitent parfois une chirurgie.**