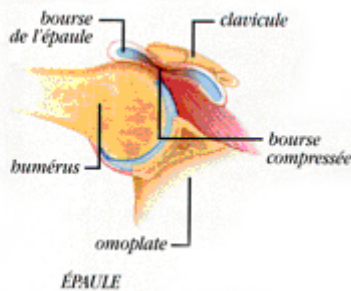


Tendinite, bursite et épicondylite



Un mouvement répété ou un surmenage de l'articulation peut provoquer des douleurs à l'avant-bras ou au bras. Il s'agit d'un symptôme associé à trois types de problèmes possibles : une tendinite, une bursite ou une épicondylite.

1. La tendinite

La tendinite est une inflammation au tendon, ce qui fixe habituellement le muscle à l'os. Cette inflammation se produit lors d'un mouvement brusque et soudain, d'un geste répétitif ou par effet d'écrasement. La présence d'une tendinite se confirme si une douleur survient quand vous faites l'effort de soulever un membre: elle provoque une douleur aiguë, comme un choc électrique qui irradie le long de votre bras. La pratique de sports, tels que le tennis et le golf, peut irriter de façon permanente le tendon et causer un mauvais fonctionnement de vos articulations. Vos fonctions au travail peuvent aussi irriter l'articulation et causer l'inflammation du tendon musculaire.

1.1 Les infiltrations

En effet, la douleur aiguë disparaît dramatiquement avec une injection. Mais cela ne tient pas du miracle : le fonctionnement normal de l'articulation n'est toujours pas rétabli. De plus, la douleur tend à revenir après quelques mois ensuite.

1.2 Activités propices à ces troubles dysfonctionnels :

- Utilisation de la souris d'ordinateur
- Travail d'assemblage en usine
- Commis de bureau (clavier)
- Coiffeur (tenir séchoir en l'air)
- Jardinage intensif (désherbage)
- Menuisier (utilisation des outils)
- Cuisinier (coupe au couteau)

2. La bursite

L'inflammation des bourses séreuses, de petits sacs qui contiennent un liquide visqueux, la synovie, se produit lors d'un mouvement brusque ou d'un frottement répété. Ces petits sacs de synovie permettent aux muscles, aux os et aux ligaments de se mouvoir, sans se heurter les uns aux autres. Ils empêchent ainsi la friction entre eux et de produire de l'irritation.

Lors de l'inflammation d'une bourse séreuse, vous éprouvez une vive douleur que certains mouvements peuvent accentuer s'ils produisent une friction sur la bourse séreuse affectée. Une telle inflammation peut être jugée aiguë ou chronique selon le cas.

La bursite de l'épaule est, pour sa part, la plus connue car elle est très fréquente. Mais on peut aussi souffrir d'une bursite au genou ou à d'autres articulations du corps humain.

3. L'épicondylite

L'épicondylite est une inflammation des points d'attache des tendons au niveau du coude. Souvent, elle se manifeste à la suite de mouvements répétés du bras ou d'une rotation répétée du poignet. Les personnes qui ont des activités professionnelles ou sportives nécessitant des mouvements répétés sont plus exposées à ce type de problème. C'est le cas, notamment, des chauffeurs de camion, des secrétaires, des joueurs de tennis, des golfeurs et bien d'autres.

La douleur ou l'hypersensibilité causée par l'inflammation peut s'étendre vers l'extrémité de l'avant-bras ou vers l'épaule. Comme le contrôle de l'articulation provient de plusieurs nerfs cervicaux, il arrive parfois que l'irritation provoque une douleur au coude, à l'avant-bras et même jusqu'au pouce. De petites lésions du cartilage du coude peuvent aussi provoquer une épicondylite. Dans ce cas, vous êtes incapable d'étendre le bras complètement. Ceci se produit aussi chez les personnes ayant subi un traumatisme à l'avant-bras.

Une épicondylite peut limiter l'usage de l'avant-bras et de la main et empêcher la pratique de certains sports ou de certaines activités professionnelles.

4. Pourquoi la chiropratique?

Les chiropraticiens ont une approche comportant plusieurs aspects pour s'occuper des blessures articulaires ou sportives. Premièrement, les chiropraticiens enseignent à leurs patients comment prévenir la tension musculaire en leur offrant des programmes de bonne forme physique sans danger qui incluent des étirements avant et après la séance d'exercices. Deuxièmement, les chiropraticiens aident les athlètes à demeurer sans douleur en corrigeant une condition vertébrale appelée subluxation vertébrale qui est souvent associée à la tension musculaire.

Les subluxations vertébrales sont des endroits dans la colonne vertébrale où le mouvement est restreint ou encore où les vertèbres sont désalignées. La région cervicale est celle d'où originent les nerfs rachidiens qui contrôlent directement les articulations, les muscles et les ligaments du bras en entier, jusqu'à la main. Cette perte de contrôle neurologique peut conduire à un affaiblissement et à un mauvais fonctionnement du muscle ou des ligaments. Les chiropraticiens corrigent les subluxations vertébrales par des corrections douces et efficaces appelées **ajustements chiropratiques**.

La recherche démontre que la technique d'ajustements chiropratiques peut non seulement soulager le malaise mais aussi apaiser la raideur musculaire des membres. Par exemple, on a démontré que les ajustements chiropratiques de la région lombaire réduisaient l'inhibition musculaire reliée à la douleur au genou (*Journal of Manipulative Physiol. Ther.*, 1999; 22:149-53).

5. À quoi servent les ajustements?

Une personne qui a une blessure neuro-musculo-squelettique à l'épaule, au poignet ou au coude a tout intérêt à **régler la cause du problème**. L'alimentation nerveuse des muscles, tendons et ligaments joue un rôle primordial au retour vers la santé de vos articulations. Si on ne faisait que masquer les symptômes, vous utiliseriez le membre sans connaître vos limites (car le mal est endormi) et ce traître problème reviendra encore plus fort car la blessure sera plus importante.

Consultez un professionnel de la santé qui vous examinera de façon complète, vous expliquera les résultats des examens et vous donnera des conseils pour régler de manière définitive les problèmes de tendinite, de bursite ou de trouble d'épicondylite : ce professionnel est un docteur en chiropratique