

## LES TENDINOSES (ou tendinites)

La tendinose (improprement appelée « tendinite ») est une lésion traumatique non inflammatoire d'un tendon qui aboutit à une diminution de sa capacité à résister à une tension.

Il s'agit de micro ruptures qui affaiblissent le tendon.

**La cicatrisation est longue** (en moyenne 12 mois) et le plus souvent favorable.

A l'issue de l'évolution, le tendon peut toutefois rester fragile avec un risque de récurrence.

Le traitement associé :

- un temps de **repos**
- des **médicaments** contre la douleur
- **des techniques de kinésithérapie dont certaines peuvent être douloureuses**
- des **exercices** à réaliser vous-même à la maison

Votre kinésithérapeute vous expliquera les consignes d'exercices et les précautions à prendre pour effectuer vos diverses activités quotidiennes.