



TENDINITE



Préparer sa visite chez le médecin

V.1.1 du document (mise à jour : 22.12.2021) – Questions, remarques ou améliorations ? [Contactez-nous](#)

La tendinite est une inflammation ou irritation d'un tendon qui se caractérise principalement par une douleur chronique ou aiguë. La tendinite est plus fréquente avec l'âge. Certaines complications comme la contraction ou le durcissement du tendon, la perte musculaire ou même l'incapacité peuvent survenir suite à une tendinite.

Il est ainsi important de poser les bonnes questions au cours de votre visite médicale pour traiter efficacement cette maladie.

Découvrez tout d'abord un petit [glossaire](#) de termes utiles pendant votre consultation :

Tendon

Ensemble de fibres à base de collagènes qui relie les os aux muscles. Le tendon permet d'aider à la contraction du muscle.

Tendon d'Achille

Tendon qui relie le mollet au talon dans l'articulation de la cheville.

Épicondylite ou de "Tennis Elbow", "Golfer's Elbow" en anglais

Tendinite provoquée par la pratique du tennis ou du golf. C'est surtout le tendon externe ou interne du coude qui est touché selon le cas.

Coiffe des rotateurs (tendinopathie de la coiffe des rotateurs).

Ensemble de tendons et muscles situés au niveau de l'épaule.

Cataplasme

Préparation pâteuse appliquée sur la peau dans un but thérapeutique.



Questions pour une bonne conversation avec votre médecin (liste non exhaustive) :

Symptômes

- Comment savoir si ma douleur est due à une tendinite ou à une autre affection ?
- D'où vient cette douleur ?

Diagnostic

- Quelle est la cause la plus probable de ma tendinite ?
- Dois-je subir des examens ?

Traitements

- Puis-je traiter cette affection à la maison ?
- Y a-t-il d'autres options de traitement si mon état ne s'améliore pas avec ces médicaments ?
- Si j'ai d'autres problèmes de santé, comment puis-je les gérer ensemble de la meilleure façon ?
- Dans quel cas une chirurgie est-elle nécessaire ?
- Combien de temps me faudra-t-il pour me rétablir complètement ?

Bons conseils

- Est-ce que je devrais limiter mes activités ?
- Avez-vous des recommandations que je dois suivre ?
- Existe-t-il un traitement ou des mesures que je peux appliquer en prévention ?
- Quand pourrai-je recommencer à faire du sport ?

Remarques ou autres questions à rajouter

Contactez par e-mail Creapharma.ch (xavier.gruffat@pharmanetis.com) avec titre dans l'e-mail : Référence guide tendinite