

Tendinopathie d’Achille

La tendinopathie d’Achille est une irritation du tendon d’Achille, la structure qui relie le mollet à l’os du talon (Calcaneum). Ceci crée une douleur et parfois même une enflure au niveau du tendon derrière la cheville. La blessure peut être située soit à l’insertion sur le talon ou à la portion moyenne du tendon. Elle peut survenir à la suite d’un traumatisme, mais elle est la plupart du temps liée à une sur-utilisation dans la vie de tous les jours ou dans le sport. La douleur de la tendinopathie d’Achille est habituellement très localisée sur le tendon d’Achille ou à son insertion sur l’os du talon.

À noter qu’une tendinite n’est pas la seule pathologie pouvant vous causer des douleurs dans cette partie du pied. Si vous avez mal au talon, il est également possible que vous souffriez d’une fasciite plantaire ou épine calcanéenne.

QU’EST-CE QUI CAUSE UNE TENDINITE AU TENDON D’ACHILLE ?

Plusieurs facteurs peuvent mener à la tendinite d’Achille. Lorsqu’on analyse le moment d’apparition des symptômes, il y a souvent un historique de changement qui précède l’apparition de la blessure. Par exemple, une augmentation de la distance de marche, un changement de type de chaussures ou une augmentation trop rapide d’une activité sportive qui implique les sauts ou la course.

Chez les coureurs réguliers, un changement du volume, de la distance, de l’intensité (ex. : intervalles), de la surface (ex. : pentes), de la technique ou du type de chaussures peut être en cause.

D’autres facteurs comme la prise de poids, l’obésité ou un manque de souplesse du mollet peuvent également contribuer au développement de cette pathologie.

LES CONSEILS DE MON PHYSIO

L’un des premiers conseils que vous donnera votre physiothérapeute est de donner du repos au tendon affecté. L’objectif est de faire diminuer la douleur en réduisant le stress sur la région affectée afin de laisser le corps cicatriser. Il faut donc cesser les activités qui occasionnent de la douleur pendant ou après.

Si la douleur est présente à la marche, une des premières recommandations est de porter des souliers avec une surélévation au talon ou d’ajouter des talonnettes dans vos souliers. Ceci diminuera le stress sur votre tendon. L’utilisation de glace permettra également de diminuer l’intensité de vos douleurs.

La médication sur une courte période peut être envisagée. Votre physiothérapeute vous dirigera vers votre médecin ou votre pharmacien au besoin.

Lorsque la douleur n’est plus présente au quotidien, vous pouvez reprendre vos activités sportives progressivement en vous assurant de ne pas avoir d’augmentation de douleur dans les 6 à 24 heures suivant l’activité.

À noter qu'il n'est pas recommandé de reprendre la course avant d'être en mesure de marcher 30 à 45 minutes sans douleur pendant, après ou le lendemain de l'activité.

LA PRISE EN CHARGE EN PHYSIOTHÉRAPIE

Le traitement proposé par votre physio consiste tout d'abord à réduire le stress sur le tendon en diminuant ou en arrêtant l'activité. En phase aiguë, des modalités antalgiques seront utilisées afin de diminuer la douleur et l'inflammation. Pour diminuer les tensions musculaires, des techniques de tissus mous seront faites et des exercices d'étirement du mollet vous seront prescrits.

Par la suite, un programme de renforcement et une reprise progressive des activités seront intégrés afin d'augmenter progressivement la capacité du tendon à supporter un stress mécanique et de vous permettre de reprendre vos activités ou votre sport.

Dans certains cas, le port d'une botte de marche peut être indiqué pour diminuer le stress sur le tendon dans le quotidien. Et pour ceux qui souffrent de douleur lors des premiers pas le matin, le port d'une attelle de nuit pourrait vous être proposé par votre physiothérapeute.

Dans les cas de douleur persistante, la thérapie par ondes de choc radiales (Shockwave therapy) s'avère être une option intéressante.

Finalement, si vous avez un surplus de poids, une perte de poids pourrait vous aider à venir à bout de votre tendinite. Il est également recommandé de cesser de fumer, car cela nuit à la cicatrisation des tendons en altérant la circulation dans les petits vaisseaux sanguins.

Finalement, votre physio vous rappelle que plus rapide sera votre prise en charge, plus vite vous récupérerez.