

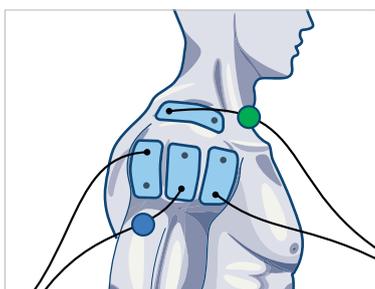
ANTI-DOULEUR - Fiche 13

TRAITEMENT D'UNE TENDINOPATHIE SOUS OU SUS-ÉPINEUSE (ÉPAULE)

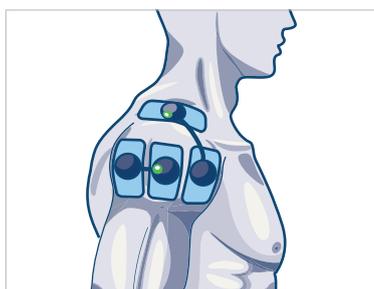
1^{ÈRE} PHASE DE LA TENDINOPATHIE : PHASE AIGÛE

De façon habituelle, la tendinopathie débute par une phase aigüe ou inflammatoire au cours de laquelle la région du tendon est chaude et rouge, la douleur est vive et apparaît à la palpation du tendon et lors des mouvements de la cheville. A ce stade la douleur interdit la pratique de la course à pieds et gêne même parfois les gestes de la vie quotidienne comme la descente des escaliers par exemple. Le programme TENDINITE permet de soulager efficacement les douleurs tendineuses pendant la phase inflammatoire pendant laquelle le repos sportif complet doit être respecté. Une reprise trop précoce ou insuffisamment progressive de l'entraînement sont des facteurs reconnus de rechutes pouvant entraîner une indisponibilité de longue durée. Lorsque le stade de la phase aigüe est surmonté, l'affection du tendon entre le plus souvent dans une phase chronique.

Programme	Tendinite (ou Tens ou Tens modulé selon le modèle Compex)
Durée du traitement	Pendant toute la durée de la phase aigüe et la persistance des signes inflammatoires.
Déroulement du traitement	Au minimum, 1 séance tous les jours. Selon les besoins, les séances peuvent être répétées plusieurs fois au cours d'une même journée
Placement des électrodes	Il faut chercher à recouvrir toute la surface de la région douloureuse avec autant d'électrodes que nécessaire



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps Placez-vous dans la position indifférente la plus confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.

Augmenter progressivement les intensités de stimulation jusqu'à percevoir une sensation bien prononcée de fourmillements. Montez les intensités de stimulation à un niveau plus élevé n'apporte pas d'efficacité supplémentaire et peut déclencher des contractions musculaires qui sont indésirables pour ce traitement.

Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS :

Dès qu'une contraction est détectée, l'intensité de stimulation est automatiquement diminuée.

Pour les stimulateurs non munis de la technologie mi-TENS :

Si une contraction musculaire apparaît, il convient de réduire manuellement légèrement le niveau de l'intensité.

2^{ÈME} PHASE DE LA TENDINOPATHIE : PHASE CHRONIQUE

L'évolution habituelle d'une tendinopathie passe le plus souvent par une première phase aiguë, puis par une phase chronique pour laquelle les signes évidents d'inflammation (chaleur, rougeur) ont disparus. La douleur n'est plus présente et n'entrave plus les gestes de la vie quotidienne. Mais une gêne persistante ou un léger réveil de la douleur survient lors de la reprise même extrêmement progressive de l'entraînement. Il convient de noter que la reprise de l'activité sportive doit toujours se faire avec le feu vert d'une autorité médicale et de façon extrêmement progressive. L'apparition d'une gêne ou le réveil de la douleur doit en principe toujours faire interrompre la séance d'entraînement. Pendant cette phase chronique, le tendon est en phase de convalescence, il peut exister des microlésions des fibres tendineuses qui sont alors en cours de cicatrisation.

Programme

Fonte musculaire puis **Renforcement**

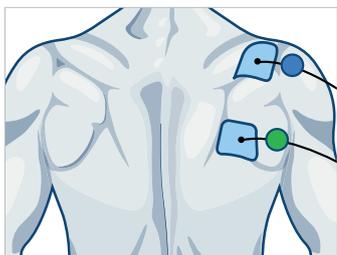
Durée du traitement

Pendant toute la durée de la phase chronique jusqu'à disparition complète des signes douloureux. Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation.

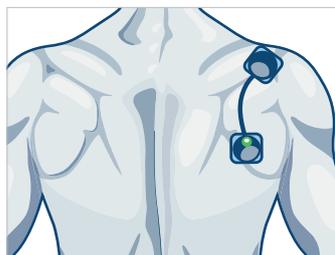
Déroulement du traitement

Il sera conseillé de commencer par 3 à 4 séances par semaine pendant 2 semaines avec le programme FONTE MUSCULAIRE. Puis de continuer avec le programme RENFORCEMENT pendant les 2 semaines suivantes avec 4 à 6 séances par semaine.

Placement des électrodes



Placement filaire



Placement sans fils

Position du corps

Assis ou allongé dans une position confortable

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Provoquer de puissantes contractions impliquant le plus grand nombre de fibres musculaires possibles.

Il est important de monter régulièrement l'intensité jusqu'au maximum supportable !

Ceci est déterminant, car l'intensité détermine directement le pourcentage de fibres musculaires que vous sollicitez. Comme seules celles qui travaillent progressent, il faut toujours essayer d'en faire travailler le plus possible = monter l'intensité le plus haut possible. Parce que tout le monde s'habitue à la technique, vous devez, en particulier, toujours chercher à monter régulièrement les intensités tout au long de chaque séance (par exemple toutes les 4 à 5 contractions), ainsi que d'une séance à l'autre.

Une bonne façon de procéder, est de se donner comme objectif de chaque séance de dépasser le niveau d'intensités atteint lors de la séance précédente !

Vous devez donc très rapidement atteindre un niveau d'intensité/énergie d'au moins 100, puis chercher à vous rapprocher d'un niveau d'environ 250, il n'est pas rare de voir certains sportifs monter jusqu'au maximum (999).

Augmentez seulement dans la phase de contraction.

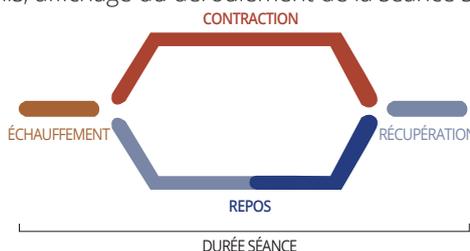
En phase de repos, les intensités se divisent par 2 et vous n'avez pas besoin d'augmenter.

(Pendant la phase d'échauffement et de récupération : augmentez jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées qui restent confortables. Sur le SP 8.0, la fonction mi-AUTORANGE va régler automatiquement l'intensité. Dès que l'intensité aura été trouvée, il sera inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé»)

- Sur les appareils filaires, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



- Sur les appareils sans fils, affichage du déroulement de la séance sur l'écran :



La douleur est un signe qu'il ne faut pas négliger. Si cette dernière est prononcée et/ou perdure trop longtemps, il est conseillé de consulter un médecin.

Compex®

Your intelligent training partner

WWW.COMPEX.INFO

SUIVEZ-NOUS



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE



COMPEXFRANCE