

ANTI-DOULEUR - Fiche 5

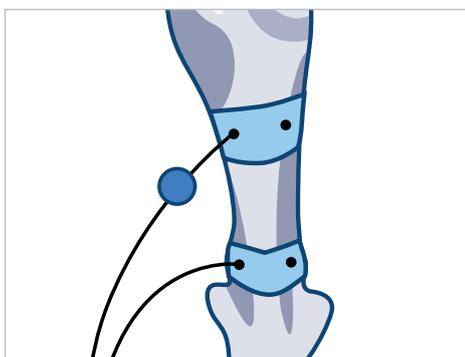
TRAITEMENT D'UNE TENDINOPATHIE DU TENDON D'ACHILLE

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

Les affections tendineuses du tendon d'Achille représentent le problème le plus fréquent chez le coureur à pieds de longues distances. Les causes peuvent être multiples mais le surmenage articulaire lié au volume d'entraînement souvent important qu'impose la discipline est en général le premier responsable de l'apparition d'une souffrance tendineuse. 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 d'Achille entre le plus souvent dans une phase chronique, pour laquelle le programme Douleur musculaire devient alors (mais pas avant !) le traitement recommandé.

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. Il est recommandé de consulter son médecin si aucune amélioration n'est constatée après la première semaine d'utilisation
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	<p>Eff et recherché : Obtenir un fourmillement bien prononcé, mais non douloureux.</p> <p>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.</p> <p>Pour les appareils munis de la technologie mi-TENS : Dès qu' une contraction est détectée, l'intensité de stimulation est automatiquement diminuée.</p> <p>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.</p>

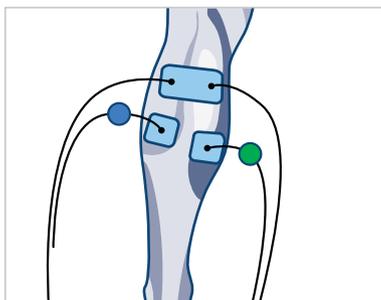
2^{ÈME} PHASE DE LA TENDINOPATHIE : PHASE CHRONIQUE

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 comme la descente des escaliers. 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 (footing lent et de courte durée sur terrain souple pour commencer). 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. Le programme Douleur musculaire permet d'entraîner une forte augmentation de la circulation sanguine dans l'ensemble des muscles du mollet (triceps sural) et du tendon d'Achille ce qui est très bénéfique pour favoriser le processus de cicatrisation.

Le programme **Douleur musculaire** ne doit jamais être entrepris trop tôt, c'est-à-dire pendant la phase aiguë car il existe alors un risque potentiel d'aggravation des signes inflammatoires.

Programme	Douleur musculaire (ou Tendinite chronique ou Endorphinique selon le modèle Compex)
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	Au minimum, 1 séance tous les jours. Si possible 2 séances par jour espacées par un minimum de 10 minutes de repos entre les 2 séances.

Placement des électrodes



Appareil filaire



Appareil sans fil

Position du corps	Assis ou allongé dans une position confortable
--------------------------	--

Réglage de l'intensité

Effet recherché : Obtenir des secousses musculaires bien prononcées tout en restant confortables.

Il faut monter l'intensité jusqu'à obtenir une réponse musculaire qui ressemble à un battement ou une grosse vibration, que l'on appelle aussi des secousses musculaires. Cette activité musculaire, très différente d'une véritable contraction, se comporte comme une pompe qui est déterminante pour provoquer la forte augmentation du débit sanguin dans le muscle stimulé. Lorsque l'on monte l'intensité, le battement musculaire est d'abord discret, puis devient de plus en plus prononcé avant d'atteindre un plafond où la réponse musculaire est maximale. Il est cependant possible de monter l'intensité plus haut, mais cela n'apporte pas de bénéfices supplémentaires.

Pour les appareils munis de la technologie mi-RANGE, la zone d'intensité qui induit la stimulation optimale est indiquée sur l'écran:

-  - Sur le SP 4.0, il y a un petit crochet qui indique la zone optimale, il faut donc maintenir l'intensité à l'intérieur du crochet et si possible au niveau maximum de celui-ci.
- Sur le Fit 5.0 et SP 6.0, il faut augmenter l'intensité jusqu'à ce qu'il soit inscrit «Niveau optimal d'intensité trouvé». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.
- 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». Si la stimulation est confortable, vous pouvez cependant monter l'intensité à un niveau un peu plus élevé pour que les battements soient davantage prononcés.

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