

## Conséquences à long terme de la bursite et / ou de la tendinite

À long terme, la persistance ou le non-traitement de ces pathologies peut entraîner des douleurs chroniques, une raideur et même une limitation de la mobilité articulaire. Enfin, dans le cas de la tendinite, le tendon peut se rompre, ce qui demande une réhabilitation longue et difficile.

## L'approche chiropratique

De par sa formation de docteur, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision si vous souffrez d'une bursite ou d'une tendinite. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être recommandé à un autre professionnel de la santé. Si la cause de vos douleurs est neuro-musculo-squelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider.

Par différentes techniques de thérapies manuelles, l'approche chiropratique visera à diminuer les douleurs et redonner la mobilité à l'articulation touchée. En abordant le problème de bursite ou de tendinite avec une approche globale, le chiropraticien s'assure de réduire la douleur, de restaurer la biomécanique de la région et de prévenir la réapparition des épisodes douloureux. Le chiropraticien favorisera aussi la relaxation des muscles par du travail musculaire et des tissus mous. Enfin, votre docteur en chiropratique sera en mesure de vous recommander l'application de chaleur ou de froid et de vous proposer des recommandations ergonomiques.



## Questionnaire santé

1. Avez-vous une rougeur et/ou une enflure à une articulation?  Oui  Non
2. Ressentez-vous une douleur au mouvement d'un membre?  Oui  Non
3. Ressentez-vous une diminution de force causée par la douleur dans vos activités quotidiennes ou lors de la pratique d'un sport?  Oui  Non
4. Avez-vous une diminution de l'amplitude de mouvement d'un membre?  Oui  Non
5. Avez-vous commencé une nouvelle activité physique dernièrement?  Oui  Non
6. Travaillez-vous à l'ordinateur?  Oui  Non
7. Votre travail implique-t-il des mouvements répétitifs?  Oui  Non
8. Votre travail implique-t-il le maintien de postures prolongées?  Oui  Non
9. Est-ce que votre douleur est soulagée par l'application de glace?  Oui  Non
10. Ressentez-vous des crépitements ou des craquements lors du mouvement de vos articulations?  Oui  Non

Si vous avez répondu oui à plus d'une de ces questions, il est possible que vous souffriez de dysfonctions touchant les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Pour en avoir le cœur net, n'hésitez pas à consulter un membre de l'Association des chiropraticiens du Québec.

### Références

Huff, Lew & Brady, David M., *Instant Access to Chiropractic Guidelines and Protocols*. 2<sup>e</sup> édition. 2005. 442 p.

*The Merck Manual of diagnosis and therapy, seventeenth edition.*

Souza, Thomas A. *Differential Diagnosis for the Chiropractor, Protocols and Algorithms*. Aspen Publication. 1997. 750 p.

Safran, Marc et al. *Instructions For Sports Medicine Patients*. Saunders Edition. 2003. 954 p.

Comment trouver un  
chiropraticien, membre  
de l'Association des  
chiropraticiens du Québec,  
près de chez vous?

1 866 292-4476  
[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)

Votre chiropraticien(ne) :



La chiropratique :  
Pour soulager la  
bursite et la tendinite

Bursite  
et tendinite

[www.chiropratique.com](http://www.chiropratique.com)



ASSOCIATION DES  
CHIROPRATICIENS  
DU QUÉBEC

## Qu'est-ce que la chiropratique?

Le mot « chiropratique » vient du grec et signifie « fait avec les mains ».

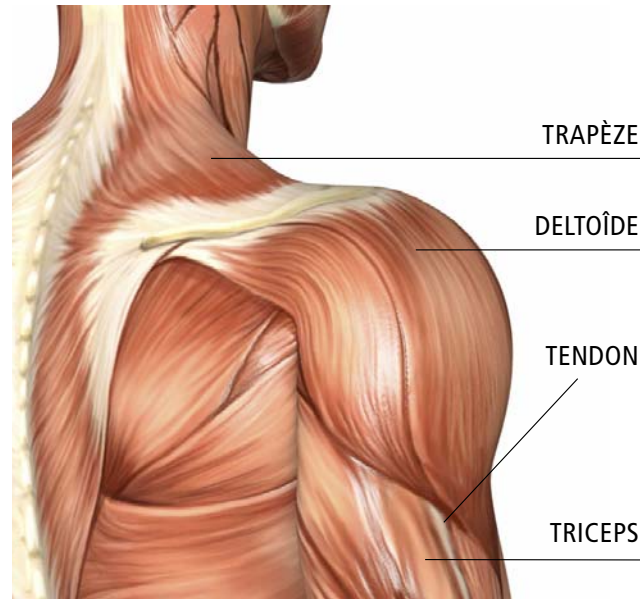
La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérèglement du système nerveux pourra provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps. La chiropratique vise donc le recouvrement et le maintien de la santé humaine, via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Elle porte son attention sur le diagnostic, le traitement et la prévention des maladies qu'elle peut influencer grâce à son approche.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et soigner la cause du problème.

## Qu'est-ce qu'un chiropraticien?

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé. Le champ d'expertise du chiropraticien touche les systèmes nerveux, musculaire et squelettique. Il possède également la capacité de prescrire des exercices thérapeutiques, fournir des informations nutritionnelles et de suggérer des changements d'habitude de vie. Il est en mesure d'établir pour chaque patient un plan de traitement, de réadaptation et de prévention en vue de maintenir une santé optimale.

Au Québec, le futur chiropraticien doit compléter un doctorat de premier cycle de 5 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières et effectuer 18 mois de clinique sous supervision en milieu universitaire avant d'obtenir le droit de s'inscrire aux examens de l'Ordre des chiropraticiens du Québec. C'est seulement après la réussite de ces examens que le docteur en chiropratique peut finalement recevoir des patients de façon autonome.



De par sa formation, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de bâtir un programme de soins correspondant à votre condition physique, votre âge et à vos objectifs santé.



## La bursite et la tendinite

La bursite et la tendinite sont parmi les affections neuro-musculo-squelettiques les plus répandues dans la population. Les travailleurs utilisant principalement l'ordinateur ou effectuant des mouvements répétitifs sont le plus à risque de développer ces pathologies.

### La bursite

Une bourse est un sac malléable, rempli de liquide, qui sert de coussin entre deux structures musculo-squelettiques, soit par exemple entre 2 tendons, entre un tendon et la peau ou encore entre un os et un tissu mou (muscles, tendons, ligaments et fascia). On retrouve des bourses au niveau des épaules, des hanches, des genoux, des coudes, des talons, etc. Une bursite est une inflammation de la bourse.

Les principales causes de bursites sont :

- Blessure directe sur la bourse (ex. : un coup)
- Surutilisation
- Pression prolongée sur la bourse (ex. : longtemps à genoux)
- Exercice inhabituel de l'articulation
- Arthrite
- Mauvaise préparation au sport

La bursite se manifeste par de la douleur et de l'enflure. Cette douleur est augmentée par le mouvement et se développe généralement dans les jours suivants la blessure. Les bursites les plus communes sont :

- **Bursite olécrânienne** : Située au coude, elle se caractérise souvent par une rougeur et un gonflement du coude touché.
- **Bursite subacromiale ou subdeltoidienne** : Douleur située sur le dessus de l'épaule, le mouvement s'en retrouve très limité.
- **Bursite pré-patellaire** : Située devant la rotule, la bourse pré-patellaire peut s'enflammer à la suite du maintien d'une posture prolongée à genoux ou accroupie. Elle se présente par une rougeur et une enflure importante du genou.

### La tendinite

Le tendon est un tissu fibreux qui attache chaque extrémité du muscle à l'os. Il permet de transmettre le mouvement produit par la contraction du muscle à l'articulation. La tendinite est une inflammation du tendon ou de la couche superficielle qui recouvre ce dernier. La tendinite est due à des microdéchirures du tendon.

Les causes principales de la tendinite :

- Contraction soudaine du muscle
- Mauvaise ergonomie du travail
- Surutilisation du muscle (ex. : surentraînement)
- Mauvaise biomécanique de l'articulation adjacente
- Mauvaise préparation ou technique dans un sport ou une activité

La tendinite se manifeste par une douleur et une diminution des amplitudes de mouvement de l'articulation touchée. La douleur augmente à la contraction du muscle et au mouvement actif de l'articulation.

Les tendinites les plus communes sont :

- **Épicondylite latérale (*tennis elbow*)** : Point douloureux à la partie latérale du coude. La douleur est augmentée par la prise d'objets et l'extension du poignet.
- **Tendinite du biceps** : Douleur à la partie antérieure et supérieure de l'épaule. Elle résulte de l'inflammation de la couche superficielle qui recouvre le tendon du biceps.
- **Tendinite de la coiffe des rotateurs** : Douleur située à la partie supérieure et externe de l'épaule.
- **Capsulite adhésive (*frozen shoulder*)** : Douleur très importante accompagnée d'une diminution importante et graduelle des mouvements de l'épaule.