

2019

## Les Lésions Tendineuses de « surutilisation »

---

« La pathologie tendineuse chez les sportifs est **traditionnellement** appelée **tendinite** ».

Cette phrase, couramment entendue impliquerait qu'une réponse inflammatoire est **systématiquement objectivable**. En réalité, si un grand nombre d'études histopathologiques a été réalisé, très peu voire aucune, n'a pu montrer la présence majoritaire de marqueurs inflammatoires. D'autres études ont plutôt montré que les tendons affectés présentaient une structure collagénique désorganisée, des ténocytes anormaux et une augmentation de la substance fondamentale ; résultantes possible d'une surutilisation.

C'est dans ce contexte que le terme de tendinopathie a été proposé pour remplacer, dans une très large majorité des cas, celui de tendinite.

### INCIDENCE et PREVALENCE

Les lésions de surcharge autrement dit, de surutilisation, sont le plus souvent, en lien avec la répétition plus ou moins constante de forces qui soumettent l'ensemble des tissus (tendineux, musculaires, osseux, capsulaires, ligamentaires, articulaires ...) à des contraintes supérieures à ce qu'ils peuvent supporter

La prévalence de ces lésions (nombre de lésions à un moment donné) est le plus souvent sous-estimée, particulièrement en milieux sportifs. Hopkins et al. (2016) indiquent que pour des sportifs de compétition, élites, « professionnels », ces lésions sont dans le top 3 des lésions managées au JO d'été, en 2004 à Athènes.

**Concernant les sportifs non professionnels**, ces lésions représentent, par exemples :

- 23.7% des lésions rencontrées chez les volleyeurs
- 45% des lésions des membres supérieurs chez les sportifs plus âgés.

**Pour les membres inférieurs**, elles représentent :

- 17% des lésions. Un exemple dans le football non professionnel
- 9 et 14% de toutes les blessures.

L'incidence de celles-ci est plus importante avant la saison de compétition par opposition aux grandes périodes de tournois. Cela pourrait s'expliquer, par exemple, par une augmentation soudaine des volumes d'entraînement.

**Albers et al. (2016), indiquent quant à eux que dans la population allemande qui pratique une activité sportive loisir :**

- la fasciite plantaire a une prévalence de 26% et une incidence de 23%,
- la tendinopathie d'Achilles, une prévalence de 25% et une incidence de 23%
- La tendinopathie la plus fréquente étant la tendinopathie du Gluteal (muscle fessier) avec une prévalence de 45% et une incidence de 35%.