

# Maladies et lésions

## Troubles tendineux

### Sur cette page

[Qu'est-ce qu'un tendon?](#)

[Qu'est-ce qu'un trouble tendineux?](#)

[Qu'est-ce qu'une tendinite?](#)

[Qu'est-ce qu'une ténosynovite?](#)

[À quel endroit se produisent les troubles tendineux?](#)

[Quels sont les symptômes?](#)

[Quelle est la cause des troubles tendineux?](#)

[Quelles sont les options de traitement?](#)

[Comment prévenir les troubles tendineux?](#)

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

Les tendons sont des faisceaux ou des bandes de fibres solides, lisses et luisantes qui relient les muscles aux os. Les tendons transfèrent la force du muscle à l'os pour permettre le mouvement des articulations. Il y a deux types de tendons : les tendons sans gaine tendineuse (figure 1) et les tendons avec gaine tendineuse (figure 2).

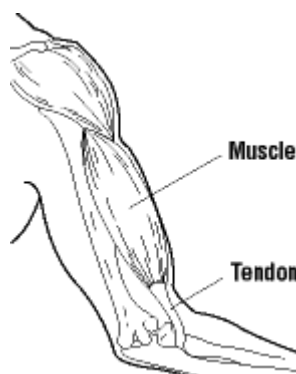


Figure 1

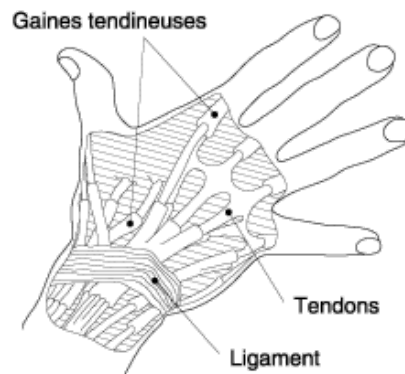


Figure 2

---

## Qu'est-ce qu'un trouble tendineux?

Les troubles tendineux, ou tendinopathies, sont des affections médicales qui sont caractérisées par un dysfonctionnement des tendons. La tendinite est une atteinte des tendons qui ne sont pas compris dans une gaine, et la ténosynovite est une atteinte des tendons qui sont compris dans une gaine.

---

## Qu'est-ce qu'une tendinite?

Traditionnellement, on utilise le terme tendinite (ou ténosite) pour décrire une inflammation ou une irritation des tendons. Les mouvements répétitifs ou prolongés, les efforts soutenus, une mauvaise posture ou le maintien prolongé d'une même position, les vibrations ou un stress mécanique localisé peuvent tous provoquer une déchirure des tendons, à la manière d'une corde qui s'effiloche.

Ces changements déclenchent une réaction inflammatoire. L'inflammation est une réaction localisée du tissu consécutive à une blessure. Avec le temps, les tendons enflammés s'épaississent, deviennent bosselés et prennent une forme irrégulière. Le repos est alors de mise afin de permettre au tissu de guérir, sans quoi l'affaiblissement du tendon risque d'être permanent.

La « tendinose » est le terme "privilégié pour décrire la douleur chronique associée à un tendon symptomatique.

---

## Qu'est-ce qu'une ténosynovite?

La ténosynovite est une inflammation de la gaine tendineuse. Les tendons sont protégés par une membrane (la synoviale) qui sert à les lubrifier. Les mouvements répétitifs ou prolongés, les efforts soutenus, une mauvaise posture ou le maintien prolongé d'une même position, les vibrations ou un stress mécanique localisé peuvent tous entraîner un mauvais fonctionnement du système de lubrification des articulations. Il se peut que la quantité ou la qualité du liquide lubrifiant ne soit pas adéquate. "Ces facteurs peuvent causer de l'inflammation et de l'enflure au niveau de la gaine tendineuse. Des épisodes répétés d'inflammation provoquent la formation de tissus fibreux et l'épaississement de la gaine tendineuse, ce qui réduit la mobilité du tendon.

## À quel endroit se produisent les troubles tendineux?

Les sièges les plus fréquents des troubles tendineux associés au travail sont les suivants (figure 3) :

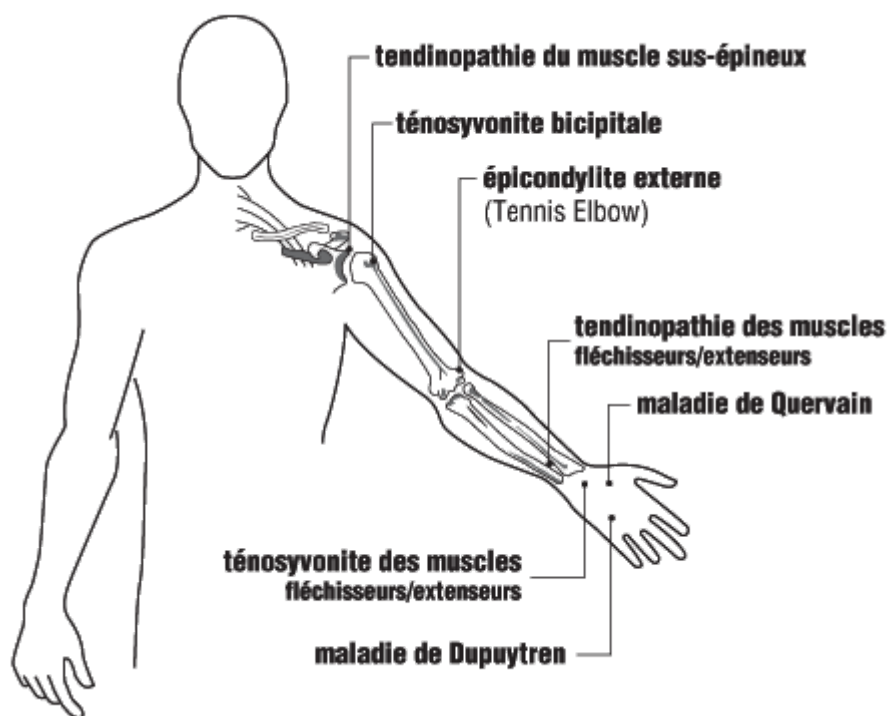


Figure 3

### Épaule

- Tendinopathie bicipitale : lésion du tendon du biceps
- Tendinopathie du muscle sus-épineux (coiffe des rotateurs) : lésion des tendons qui permettent une rotation de l'humérus [os supérieur du bras] et qui servent à lever le bras

## Coude

- Épicondylite externe ou tennis elbow : Inflammation du tendon qui relie certains muscles de l'avant-bras à l'épicondyle, situé sur la partie externe de l'humérus, juste au-dessus du coude

## Mains et poignets

- Tendinopathie des muscles fléchisseurs : lésion des tendons du poignet et de la main du côté palmaire
- Tendinopathie des muscles extenseurs : lésion des tendons au dos de la main et du poignet (ou à d'autres parties du corps, comme les pieds)
- Ténosynovite des muscles fléchisseurs : Inflammation de la gaine synoviale des tendons du poignet situés du côté de la paume
- Ténosynovite des muscles extenseurs : Inflammation de la gaine synoviale des tendons du revers du poignet et de la main
- [Maladie de Quervain](#) : Inflammation de la gaine synoviale du tendon à la base du pouce

## **Tendinopathie de l'épaule**

Les tendinopathies de l'épaule les plus courantes sont la ténosynovite bicipitale et la tendinose de la coiffe des rotateurs. La ténosynovite bicipitale peut être causée par l'inflammation du tendon du muscle biceps ou par la dégénérescence de ce tendon résultant de mouvements répétitifs d'élévation des bras ou du processus normal de vieillissement. La tendinose de la coiffe des rotateurs est également appelée tendinose du muscle sus-épineux ou rupture partielle de la coiffe des rotateurs. Bon nombre de personnes souffrant d'une tendinose à l'épaule souffrent également d'une bursite à l'épaule (gonflement de la bourse).

Les travailleurs qui doivent effectuer des mouvements très répétitifs jumelés à l'application d'une certaine force physique présentent souvent des troubles tendineux de l'épaule. Les travailleurs qui doivent prendre des positions inhabituelles, comme travailler la tête basculée vers l'arrière, les bras surélevés, ou qui doivent plier les coudes et lever les bras de manière précise présentent fréquemment des troubles tendineux.

## **Tendinopathie du coude**

La tendinopathie du coude, aussi connue sous le nom de « tennis elbow » ou d'épicondylite externe, est associée à des tâches qui exigent de la part du travailleur des mouvements répétitifs des doigts, des poignets et des avant-bras (avec l'application d'une certaine force physique). Certains mouvements particuliers, comme la rotation simultanée de l'avant-bras et le fléchissement du poignet, la prise d'objets avec force jumelée à un mouvement de l'avant-bras vers l'intérieur ou l'extérieur, ou un mouvement saccadé de lancement, sont associés à l'apparition d'une tendinopathie du coude. Pour de plus amples renseignements, consultez notre fiche d'information Réponses SST sur l'[épicondylite](#).

## Tendinopathie des mains et des poignets

La tendinopathie des muscles de la main et du poignet comprend une variété de diagnostics tels que la ténosynovite, la tendinite, et la [maladie de Quervain](#).

Le travail à la chaîne, les activités liées à la transformation de la viande, le travail manufacturier, le tricotage, la dactylographie et jouer du piano sont tous des activités à risque élevé associées à l'apparition des tendinites aux mains et aux poignets.

Des données probantes indiquent que les travailleurs qui s'exposent à des facteurs de risque tels que les mouvements répétitifs et l'utilisation d'une force physique considérable s'exposent également à un risque élevé de tendinopathie de la main ou du poignet. La rédaction excessive de textos à l'aide de téléphones cellulaires s'est révélée être un facteur de risque potentiel.

## Tendinopathie patellaire (du genou)

La tendinopathie patellaire est une atteinte du tendon qui relie la patella (rotule) au tibia et qui vous permet d'allonger la jambe, pour donner des coups de pied, courir et sauter. La course à pied et les sauts sont les causes les plus fréquentes de tendinopathie patellaire, mais une augmentation soudaine de l'intensité ou de la fréquence à laquelle vous courez ou sautez peut ajouter un certain stress. Cette affection est fréquente chez les athlètes, mais il est également possible qu'elle se manifeste chez des personnes qui sont appelées à faire des mouvements similaires dans le cadre de leur travail.

---

## Quels sont les symptômes?

Le tableau clinique des troubles tendineux est caractérisé par une douleur à l'endroit de la blessure, souvent accompagnée d'une diminution de la force ou de la capacité fonctionnelle. Les signes caractéristiques observés à l'examen physique comprennent une sensibilité au toucher de la région située au-dessus du tendon affecté, ainsi que de l'enflure, des rougeurs et une gêne des mouvements.

---

## Quelle est la cause des troubles tendineux?

Les troubles tendineux sont souvent attribuables à une série de facteurs, et chaque situation est unique. Ces troubles peuvent notamment être dus à une surutilisation des tendons en cause ou être liés à l'âge, à des blessures ou à des maladies causant une altération des tendons. Les facteurs de risque de ces troubles comprennent notamment les forces excessives, les mouvements répétitifs, l'étirement fréquent des bras au-dessus de la tête, les vibrations et les postures inadéquates.

---

## Quelles sont les options de traitement?

Le traitement des troubles tendineux est de nature conservatrice et nécessite rarement une intervention chirurgicale.

Le fait d'éviter les activités qui ont causé ou aggravé l'atteinte empêchera le problème de persister ou de réapparaître. Les analgésiques, les corticostéroïdes, les piqûres sèches et le plasma riche en plaquettes sont des options thérapeutiques dont vous pouvez discuter avec votre professionnel de la santé. La physiothérapie peut aider à étirer et à renforcer les muscles et les tendons affectés.

---

## Comment prévenir les troubles tendineux?

Les troubles tendineux sont souvent associés à des mouvements répétitifs ou prolongés, un effort soutenu, une mauvaise posture ou le maintien prolongé d'une même position, des vibrations ou un stress mécanique localisé. Pour prévenir les troubles tendineux, on doit d'abord cerner ces facteurs de risque, puis les éliminer.

Il faut améliorer les pratiques et l'équipement de travail de manière à éliminer la répétition des mouvements ainsi que les mauvaises postures et le temps passé à garder la même position. Une bonne conception des tâches devrait également viser à réduire le besoin de faire des efforts soutenus et à s'assurer que les périodes de repos au travail sont utilisées convenablement.

La prévention des troubles tendineux doit se faire avant tout par la formation et la sensibilisation. Pour être efficace, le programme de formation et de sensibilisation doit être structuré, cohérent et continu. Tout le monde au travail, soit les travailleurs, les gestionnaires, les représentants en santé et sécurité, etc., doit s'impliquer activement. L'éducation et la formation peuvent porter notamment sur ce qui suit :

- Les techniques appropriées pour chaque tâche (par exemple, les techniques de levage appropriées).
- L'organisation du travail et les politiques (par exemple, le roulement entre les travailleurs, les pauses, le temps accordé pour s'étirer au début du quart de travail).
- Comment utiliser correctement l'équipement et les outils disponibles.
- Un aménagement ergonomique adéquat.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2024-04-23

## Avertissement

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.