

Traiter la tendinopathie des ischio-jambiers - Fiche conseil

La tendinite (ou tendinopathie) des ischio-jambiers se caractérise par une douleur localisée en bas de la fesse, qui peut s'étendre derrière la cuisse. Cette affection peut se manifester chez le sujet sportif ou apparaître spontanément.

Diagnostic

Le diagnostic de cette pathologie est généralement établi à l'aide d'une IRM.

Lorsque l'origine des douleurs est incertaine, un **test anesthésique** peut être pratiqué. Cette procédure consiste à injecter un anesthésique directement autour des tendons affectés. Si l'injection **réduit la douleur**, cela confirme que la tendinite est la cause des symptômes.

Traitement

Le traitement prévoit principalement :

- **de la kinésithérapie** : constitue la base du traitement,
- **des médicaments contre la douleur** : l'utilisation de médicaments peut être envisagée de manière ponctuelle pour gérer la douleur,
- **des exercices à domicile** : des exercices de rééducation peuvent être recommandés pour continuer le traitement chez soi.

Si ces mesures s'avèrent insuffisantes, une infiltration de cortisone peut parfois être envisagée. En cas de rupture du tendon, une intervention chirurgicale peut devenir nécessaire afin de permettre la reprise des activités.
