

Traiter la tendinopathie des muscles fessiers - Fiche conseil

La **tendinite des muscles moyen et petit fessier** entraîne une **douleur latérale à la hanche**, pouvant affecter vos **activités quotidiennes** et même perturber votre **sommeil**. Cette condition peut se développer après des périodes prolongées de **marche ou de station debout**, mais peut également apparaître **sans raison spécifique**.

Pour **établir le diagnostic**, un **bilan** incluant une **radiographie et une échographie** est habituellement nécessaire. 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 observés.

Concernant le traitement

- Au stade initial de la douleur, il est conseillé de **réduire certaines activités**, telles que la **montée d'escaliers** et les **longues périodes en position debout**.
- Le traitement principal de cette affection comprend des **séances de kinésithérapie** et, au besoin, la **prise ponctuelle de médicaments contre la douleur**.
- En cas de **surpoids ou d'obésité**, il est recommandé de **perdre du poids**.
- Si ces mesures ne suffisent pas, une **infiltration de cortisone** peut être envisagée.
- En dernier recours, une opération chirurgicale peut s'avérer nécessaire si toutes les autres mesures n'ont pas permis de vous soulager.