

Tendinite

Favoriser la cicatrisation tendineuse et prévenir les récives.

30%DES CONSULTATIONS
SPORTIVES**6-12sem**

DÉLAI DE CICATRISATION

3

PHASES DE RÉCUPÉRATION

RICE

PROTOCOLE PHASE AIGÜE

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes anti-inflammatoires

- **Harpagophytum** — référence en phyto pour les douleurs tendineuses.
- **Curcuma** — anti-inflammatoire puissant, associé à la pipérine.
- **Arnica montana** — en gel, référence pour les douleurs musculo-tendineuses.
- **Cassis (bourgeons)** — action cortisone-like sur l'inflammation.
- **Reine-des-prés** — anti-inflammatoire naturel complémentaire.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Vitamine C** — essentielle à la synthèse du collagène tendineux.
- **Silicium organique** — soutient la régénération des tissus conjonctifs.
- **Oméga-3** — réduit l'inflammation et favorise la cicatrisation.
- **Collagène type I** — nutriment de base de la structure tendineuse.
- **Magnésium** — détente musculaire associée, prévient la sur-tension.

THERMOTHÉRAPIE

Protocole RICE

- **Repos** — éviter le geste déclencheur en phase aiguë (0-72h).
- **Glace** — 15-20 min plusieurs fois par jour en phase inflammatoire.
- **Compression** — bandage léger pour limiter l'œdème local.
- **Élévation** — surélever le membre concerné si possible.
- **Chaleur** — seulement après la phase aiguë, favorise la circulation.

▲ RÉÉDUCATION PROGRESSIVE

Retour à l'activité

- **Étirements doux** jamais en phase douloureuse aiguë, progressifs ensuite.
- **Renforcement excentrique** — référence en rééducation tendineuse.
- **Reprise progressive** de l'activité, jamais de retour brutal.
- **Échauffement systématique** avant toute activité physique future.
- **Éviter** la sur-sollicitation répétée du même geste.

◆ ALIMENTATION RÉPARATRICE

Soutenir la cicatrisation

- **Favoriser** : protéines de qualité, vitamine C, oméga-3.
- **Hydratation suffisante** — le tendon, peu vascularisé, en a particulièrement besoin.

✿ AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Gaulthérie couchée** — anti-inflammatoire et antalgique puissant.
- **Eucalyptus citronné** — référence anti-inflammatoire en massage dilué.
- **Lavandin super** — relaxante musculaire associée.

⚠ **Quand consulter ?** Douleur très intense avec impossibilité de bouger, claquement ressenti au moment de la blessure, déformation visible → consultation médicale rapide pour écarter une rupture tendineuse.

Source : Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr