



Fiche n°28

Prévenir les **tendinites** : ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui

Les tips
de Thibault

Avec la rentrée de septembre et la reprise du sport ou des activités manuelles, les tendinites sont parmi les blessures les plus fréquentes. Comprendre leurs causes, c'est déjà se donner les moyens de les éviter.

Pourquoi surviennent-elles ?

Une tendinite est une inflammation d'un tendon provoquée par une surcharge mécanique, un manque d'échauffement, ou des déséquilibres posturaux. La reprise trop rapide après l'été en est souvent le déclencheur principal.

TROIS RÉFLEXES POUR PROTÉGER VOS TENDONS



Échauffez-vous
avant chaque activité physique (10 à 15 min de mouvements progressifs).



Progresser par paliers :
n'augmentez pas votre charge d'entraînement de plus de 10 % par semaine.



Veillez à votre posture au travail,
en particulier si vous passez de longues heures sur écran.



LE RÔLE DE L'OSTÉOPATHIE

En travaillant sur les tensions musculaires, les restrictions articulaires et les déséquilibres posturaux, l'ostéopathie s'attaque aux facteurs qui fragilisent les tendons. Une consultation préventive en début de saison peut réduire significativement le risque de blessure.

UNE DOULEUR PERSISTANTE À L'ÉPAULE, AU COUDE OU AU TALON ?

**Ne laissez pas une tendinite s'installer
contactez le cabinet pour prendre rendez-vous.**



Thibault Delmas
Ostéopathe D.O

57 rue du Maréchal Foch,
78000 Versailles
06 20 03 81 39



PRENEZ RENDEZ-VOUS
SUR *Doctolib*