



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

FORMULE Tendinopathie (tendinite)



Description du cas

Une tendinopathie est une affection douloureuse des tendons, sorte de cordons blancs fibreux servant à attacher le muscle à un os. Les tendons sont par nature très résistants, mais ils peuvent s'user lorsqu'ils sont sollicités de manière excessive. A l'heure actuelle, le terme de « tendinopathie » tend à remplacer celui de « tendinite » dans le milieu médical, car l'étude microscopique des tendons affectés conclut davantage à une altération des fibres tendineuses qu'à une inflammation, comme le suggérait pourtant le suffixe en « ite » du mot "tendinite".

Plusieurs phénomènes peuvent causer une tendinopathie. En général, les premières douleurs apparaissent après un effort intense et mal préparé (sport sans échauffement, mauvaise position, matériel inadapté, entraînement dans le froid, etc.), des mouvements répétitifs effectués dans certaines professions mobilisant le corps (masseur, musicien, couturier, coiffeur, jardinier, etc.), des chocs et des traumatismes récurrents (sports, coups, chute), et une mauvaise position corporelle. Parfois, une simple infection dentaire peut favoriser l'apparition d'une tendinite, c'est pourquoi il est important de se rendre régulièrement chez le dentiste pour faire soigner d'éventuelles caries.

Ce trouble musculo-squelettique entraîne souvent un gonflement de la zone atteinte, une sensation de chaleur, et de vives douleurs lorsque l'articulation est sollicitée. Tous les tendons peuvent être touchés, mais les zones concernées sont le plus souvent la cheville (tendon d'Achille), le genou (tendinite rotulienne), la hanche (tendinite des adducteurs), l'épaule (tendinite des rotateurs, syndrome d'empiètement de l'épaule), le coude (épicondylite) et le poignet (tendinite de Quervain). Lorsque la dégénérescence de la structure tendineuse s'accompagne d'une inflammation de la gaine synoviale, on parle alors de ténosynovite.

La prise en charge d'une tendinopathie est déterminante pour soulager la douleur, réparer les tendons lésés et éviter que la maladie ne devienne chronique ou que les tendons ne se rompent. Une tendinite sans complication guérit en général entre 1 et 3 semaines, et certaines astuces naturelles peuvent faciliter la réparation de la fibre tendineuse.

Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Contenants



Flacon brun DIN18 de 30ml (unité - sans bouchon)

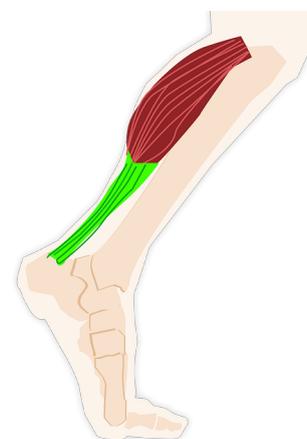


Bouchon DIN18 pour huiles grasses flacons de 5 à 100 ml

Matériel nécessaire



Eprouvette graduée 10 ml



Ingrédients

	Ingrédient	Pourcentage (%)	Pour 30 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Gaultheria fragrantissima</i> (Gaultherie odorante)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Cymbopogon winterianus</i> (Citronnelle de Java)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Corymbia citriodora</i> (Eucalyptus citronné)	10	3 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Rosmarinus officinalis</i> à camphre (Romarin à camphre)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Juniperus oxycedrus</i> L. (Genévrier cadier)	5	1.5 mL
	HUILE ESSENTIELLE <i>Lavandula latifolia</i> (Lavande aspic)	5	1.5 mL
	MACERAT (OLEAT FLORAL) <i>Hypericum perforatum</i> - <i>Olea europaea</i> (Millepertuis)	60	18 mL

Page 2 sur 4 - Formule Tendinopathie (tendinite) - version 190404

Reproduction interdite. Les informations ci-dessus appartiennent à la sarl Myrtéa Formations.

Les informations proposées dans l'Aromathèque Myrtéa formations sont synthétisées notamment à partir de livres de référence et ne doivent en aucun cas se substituer à un avis médical ou servir d'outil de diagnostic.



MYRTÉA FORMATIONS

4, impasse des Martres - Berzet - 63122 SAINT GENÈS CHAMPANELLE - Tél. : 04 73 87 03 23 - Fax : 04 73 87 03 24
formation@myrtea.com - www.myrtea-formations.com



Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Préparation

Dans un flacon en verre teinté de 30 ml, ajouter chacune des huiles essentielles citées avant de compléter avec le macérat huileux de millepertuis. Après avoir bien refermé le flacon, homogénéiser la préparation en lui faisant faire des rotations sur lui-même.



Utilisation

Appliquer quelques gouttes du mélange sur la zone affectée et masser délicatement. Renouveler cette application 5 à 6 fois par jour.

Précautions d'usage

- L'HE de romarin à camphre est une huile essentielle cétonique, il convient de bien définir les doses à utiliser car une inversion rapide des effets peut se produire. Elle est également neurotoxique et abortive modérée du fait de l'importance des cétones. Elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes, allaitantes, les enfants de moins de 7 ans, les personnes épileptiques. Également déconseillé chez les personnes ayant des antécédents de cancers hormonaux-dépendants.
- L'HE de gaulthérie est contre-indiquée en cas d'allergie aux dérivés salicylés (aspirine), d'ulcère gastroduodéal, de gastrite, d'hernie hiatale, de syndrome hémorragique, pour des personnes hémophiles et sous traitement anticoagulant ou avant une intervention chirurgicale, les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 10 ans.
- L'HE de genévrier cadier est contre-indiquée en cas de problème hormono-dépendant. Il est préférable de l'utiliser sur une courte période car l'utilisation prolongée de cette HE expose à un risque d'allergie.





Document téléchargé sur www.myrtea-formations.com

Conseils complémentaires

- Veiller à rester hydrater tout au long de la journée, en particulier avant et après un effort sportif, car le manque d'eau fragilise le tendon.
- Pratiquer des échauffements avant une activité sportive (10 minutes au moins) et veiller à utiliser un équipement adapté (chaussures, skis, raquettes, appareils de musculation, etc.) pour éviter d'abîmer les tendons.
- Si toutes les conditions sont respectées (échauffement, matériel, hydratation, gestes techniques bien réalisés), l'exercice est un excellent allié des tendons, car il permet de renforcer leur élasticité et de les rendre plus solides.
- Éviter les mouvements répétitifs et penser à adopter une bonne posture corporelle.
- Le premier réflexe à adopter quand une tendinopathie se déclare est de mettre l'articulation concernée au repos complet aussi longtemps que la douleur se fait sentir.
- Il est possible d'appliquer une poche de glace ou des cataplasmes d'argile verte sur la zone affectée, afin de réduire la douleur et de favoriser la guérison des tissus.
- Il est vivement recommandé de ne pas laisser une tendinopathie s'installer, au risque de la voir s'aggraver et devenir chronique. Des séances de kinésithérapie ou d'ostéopathie peuvent être très utiles pour soigner les tendons endommagés.
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée en choisissant des fruits et des légumes de saison gorgés de minéraux et de vitamines. Augmenter la consommation d'aliments ayant un effet anti-inflammatoire (oméga3, fruits, légumes, céréales complètes, graines germées...) et éviter les sucreries, le thé, le café, les sodas, le fromage et les aliments industriels raffinés ... Par ailleurs, certains fruits et légumes sont à consommer avec modération (abricots, prunes, artichauts, choux de Bruxelles, asperges, oignons et tomates).
- L'obésité étant un facteur aggravant, il convient de surveiller son alimentation et de perdre du poids si besoin.
- En phytothérapie, les EPS de curcuma, d'Harpagophytum (griffe du diable) et de cassis peuvent aider à lutter contre l'inflammation. Il est possible de compléter cette formule en appliquant de l'arnica sur l'articulation douloureuse.

Références / Bibliographie

Ma bible des huiles essentielles—D. Festy—Editions Leduc

Cette formule est étudiée en détails dans nos formations, d'autres formules sur ce thème disponibles dans les modules suivants :

- PHYSIOLOGIE ET HOMÉOSTASIE NIVEAU 3

