

La tendinite ou bursite calcifiée

Les tendons et les bourses sont les structures les plus affectées par la calcification. En guise de rappel, un **tendon**, c'est l'extrémité du muscle qui s'attache à l'os et qui lors de la contraction musculaire va permettre le mouvement. La **bourse**, c'est un sac aplati rempli d'un peu de liquide qui facilite le glissement entre le tendon et l'os ou entre le tendon et la peau.

Les sites les plus atteints par ce problème sont l'épaule, la hanche, le coude, le poignet et le genou. Pour l'épaule, les calcifications se retrouvent plus de la moitié du temps au tendon supra-épineux.

La plupart du temps, ce problème est présent chez les gens âgés de plus de 30 ans avec un pic d'apparition autour de 50 ans. Les femmes semblent plus affectées que les hommes par cette condition.

Une cause probable de la calcification des tissus est que le dépôt se formerait dans un tendon dégénéré. Une blessure, l'âge ou un désordre métabolique comme le diabète entraînent des changements aux tissus du tendon (dégénérescence) ce qui favorise l'apparition d'un dépôt calcaire.

La douleur, lorsque présente, est due à l'inflammation et l'augmentation de la pression à l'intérieur des tissus lésés, ou à l'accrochage de ces tissus enflammés et enflés, ou encore à la raideur qui s'installe car la personne évite toute activité ou mouvement qui occasionnent de la douleur. À l'épaule par exemple, les tendons et les bourses glissent entre deux os lors des mouvements; avec la présence d'un dépôt calcaire et d'inflammation, l'espace entre les deux os n'est plus suffisant et un accrochage douloureux se produit lors des mouvements du bras.

La formation d'un dépôt calcaire n'est pas toujours accompagnée de douleur. Selon des études la douleur n'est présente qu'une fois sur deux. Il arrive que le dépôt calcaire disparaisse de façon spontanée à l'intérieur d'une période de 2 à 3 semaines, suite aux processus normaux de réparation. Toutefois, certaines personnes demeurent avec une calcification douloureuse et chronique.

Des études ont démontré que chez des patients qui présentent une tendinite calcifiée symptomatique à l'épaule, le **traitement à l'aide des ultrasons** permet de résorber le dépôt calcaire et provoque une amélioration clinique à court terme. L'utilisation seule des ultrasons n'est pas suffisante. Comme il a été mentionné précédemment, la condition s'accompagne souvent de raideur des mouvements. De plus l'évaluation détaillée de la condition peut révéler de la faiblesse musculaire, un déséquilibre musculaire ou de la perte de coordination musculaire. Ainsi un plan de traitement approprié doit inclure toutes les approches et modalités nécessaires à une récupération complète et optimale.

Tiré de : Démystifier la tendinopathie-bursopathie calcifiante et les alternatives thérapeutiques, François Cabana, Notes de cours, 2008.