

5 POINTS IMPORTANTS LORSQUE VOUS CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ POUR UNE DOULEUR DU TENDON D'ACHILLE



Vous vous sentez écouté

Le professionnel écoute votre histoire, comprend vos préoccupations et la façon dont les choses se passent.

Le professionnel prend le temps de voir comment vous bougez, notamment avec des élévations de talons ou des sauts. Il a exclu d'autres diagnostics.

L'examen clinique est approfondi



Vous vous sentez en confiance

Vous comprenez le diagnostic et ce qui peut être fait, y compris ce que vous pouvez faire vous-même.

Les exercices tels que les élévations des talons réduisent la douleur et les symptômes du tendon d'Achille, et doivent faire partie d'un programme personnalisé pour vous aider à reprendre vos activités préférées.

Le traitement est basé sur les preuves et personnalisé



Vous créez un plan de soins ensemble

Les objectifs vous sont personnels et pertinents. Vous comprenez ce qui sera mis en place dans le cadre de votre rééducation du tendon d'Achille et combien de temps durera votre rétablissement.

5 POINTS À ÉVITER



Donner trop d'importance à l'imagerie

L'imagerie, telle que l'échographie ou l'IRM, n'est pas nécessaire pour poser le diagnostic de tendinopathie d'Achille. L'évaluation clinique est en réalité plus juste.

Le tendon d'Achille peut être très sensible. Les soins passifs, comme les massages, qui écrasent le tendon peuvent aggraver la douleur. Les soins actifs, comme l'exercice, sont beaucoup plus efficaces.

Les soins passifs



Les médicaments anti-douleur

Il peut être plus difficile de savoir si votre douleur s'aggrave (ou non) lors de vos activités habituelles et lors de votre programme de rééducation si vous prenez des médicaments contre la douleur.

Les étirements peuvent accentuer la douleur du tendon d'Achille. Essayez plutôt de choisir vos chaussures selon ce qui vous convient le mieux, avec ou sans talonnette.

Les étirements



Les ultrasons, les injections et l'électrothérapie

Votre corps est très doué pour guérir par lui-même sans ce type de traitement. Votre tendon d'Achille s'est probablement déjà adapté en devenant plus épais.

Content by Joletta Belton, and Drs Myles Murphy, Ebonie Rio and Clare Ardern. Design by Traven Blaney.

©2024 JOSPT®, Inc. For clinical, educational, or research purposes, free reuse of this infographic is permitted with appropriate attribution.

Reproduction of this infographic for any commercial use requires permission from JOSPT®, Inc.

Traduction française : Sébastien Lhermet



JOSPT
www.jospt.org