****

**TENDINITE DU TALON D’ACHILLE**

La tendinite du talon d’Achille correspond à une inflammation du tendon qui unit les muscles du mollet à l’os du talon. Celui-ci est très sollicité lors de la marche ou activités sportives.

**QUELLE EN EST LA CAUSE ?**

Le surmenage physique est la principale cause. Mais pas que !!!

Une mauvaise posture du pied, des chaussures inadaptées peut provoquer une inflammation de ce tendon.

Dès l’apparition des premières douleurs généralement le matin au lever et s’atténuant au repos, et réapparaissant dès le moindre effort, il est recommandé d’arrêter

**DIAGNOSTIC**

***Exemple personnel.***

Pour diagnostiquer ma tendinite du tendon d’Achille, mon médecin traitant à constater les premiers symptômes lors de l’examen clinique.

A l’aide d’un interrogatoire complet et de palpations, il a pu établir un premier diagnostic qui a été confirmé par une échographie.

Lors de l’examen clinique mon médecin a pu sentir des nodules au milieu du tendon, (petite boule que j’avais moi-même sentie) et très douloureuse au moment du touché.

 Ce qui n’a laissé aucun doute. Mais par précaution une échographie a été prescrite pour vérifier l’état du tendon (Rupture éventuelle)

****

**TRAITEMENT**

Le traitement consiste à réduire l’inflammation

* Pommade anti-inflammatoire,
* Application de froid de manière à détendre le système musculo-tendineux.
* Séance de kinésithérapie - massage
* Le repos reste un moyen afin de ne pas trop solliciter le tendon.

Une autre technique par « ondes de choc » (ultrasons) peut apporter un soulagement dans les cas difficiles. Attention mon médecin me l’a fortement déconseillé du fait d’être atteinte de Fibromyalgie. Malheureusement cela risquait de réveillée d’autres douleurs.

Encore une fois n’hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant. Chaque cas est différent.

Le traitement chirurgical reste une solution de dernier recours pour les cas chroniques où le risque de rupture est majeur, lorsque les autres traitements ont été tentés sans succès.

**CONSEILS PERSONNELS**

(Recommandés par mon médecin traitant, rhumatologue et kinésithérapeute)

Dans mon cas, le médecin traitant m’a prescrit des semelles orthopédiques afin de corriger la statique de mon pied.

Trouver des chaussures adaptées.

***J'espère que ces petits conseils vous seront utiles.***

 ***.En aucun cas les conseils que je donne doivent altérer vos traitements. Quel que soit la douleur, le symptôme que vous pouvez ressentir, n’attendez pas pour consulter le corps médical qui vous suit. Au plus vite vous aurez un diagnostic au plus vite vous pourrez être pris en charge pour soulager les douleurs.***