

Traitement des tendinopathies par technique LPG

Tendinopathies stades

- Examen clinique :
- Stade 1 : Douleur qui apparaît après l'effort , ne gêne pas activité sportive
- Stade 2 : Douleur à l'échauffement , disparaît à l'effort et réapparaît après activité physique .
- Stade 3 : douleurs permanentes

OBJECTIFS

- Action Anti-inflammatoire : hyperhémie, augmentation de la micro circulation , diminution de l œdème
- Action cicatrisante : grâce à l augmentation du taux de fibroblastes permettant la formation du collagène et de l'élastine. (réparation et élasticité)
- Action défibrosante, empêcher la formation d adhérence et briser celles déjà formées .

Le fibroblaste

- Cellule responsable de la sécrétion du collagène et de l'élastine .
- Les cellules soumises à des tractions fabriquent d'avantage de substances. La mécano stimulation permet donc d'en augmenter la sécrétion

Action

- À réaliser sur un muscle relâché ou en tension mais la mise en tension ne doit jamais entraîner une douleur sur le tendon
- Bien préciser dans le bilan palpatoire la localisation de la lésion :
 - - sur l'insertion , manœuvre de type twist
 - - sur le tendon , manœuvre de type glissé
 - - sur la jonction neuro musculaire, manœuvre de type pression traction .

Fréquence et rapport de cycle

- Variez la fréquence et le rapport de cycle en fonction de l'action souhaitée et de la profondeur du traitement
- Plus le rapport de cycle sera élevé plus le travail sera profond
- Plus la fréquence sera élevée plus l'effet mécano stimulateur sera important
- Peut commencer travail en continu et aller sur du séquentiel