

Adducteurs

Tendinite du Psoas

Tendinite du psoas.

Définition.

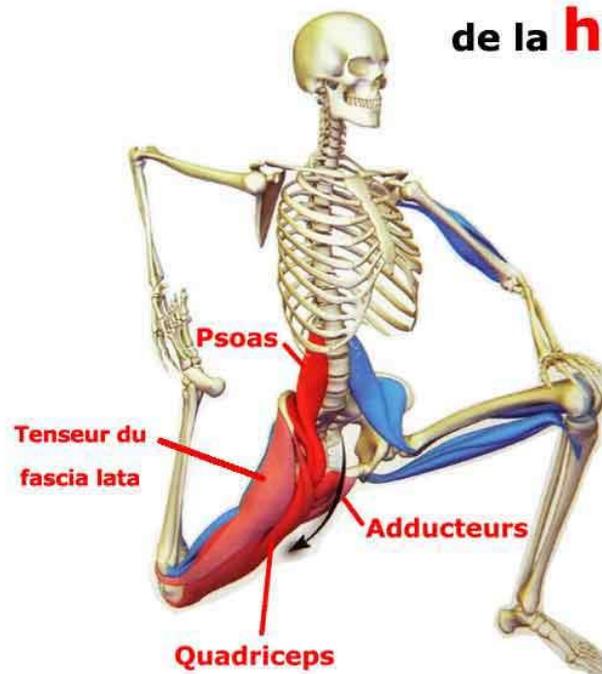
La tendinite du psoas correspond à une inflammation du tendon du muscle psoas iliaque. Lorsqu'elle devient chronique, l'inflammation tend à diminuer, mais la douleur persiste, due à l'absence de guérison des tissus. À ce stade, nous parlons alors de tendinopathie du psoas.

Le muscle psoas iliaque (ou ilio-psoas) est en réalité composé de 2 muscles :

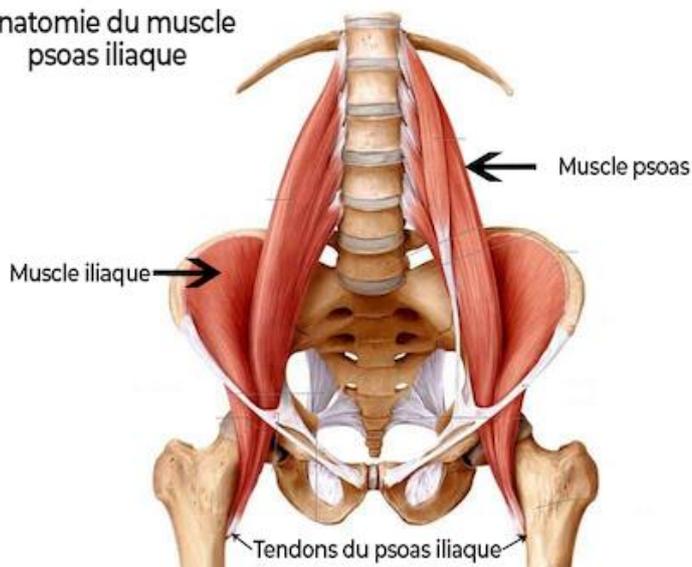
- L'iliaque, s'insérant en avant de l'os iliaque.
- Le psoas, qui prend naissance en avant des vertèbres lombaires.

Étirement des muscles fléchisseurs

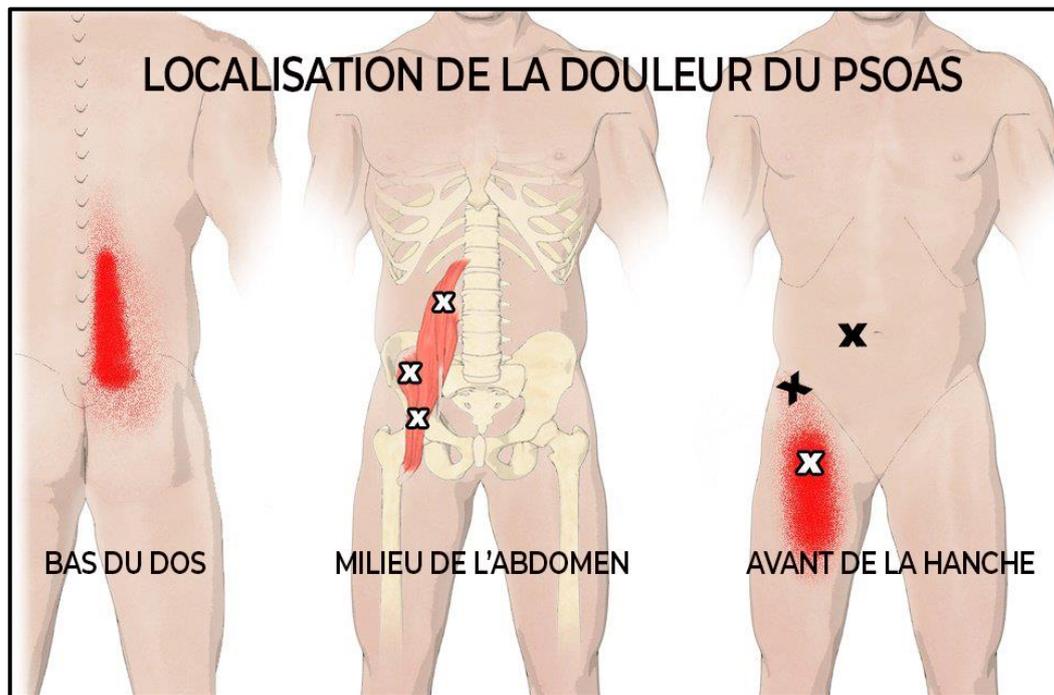
de la **hanche**



Anatomie du muscle psoas iliaque



Ces deux muscles viennent alors se réunir au sein de la cavité abdominale, pour former le muscle psoas iliaque, dont le tendon vient s'insérer sur le fémur, proche de l'aîne.



Symptômes.

Les symptômes de la tendinite du psoas sont les suivants :

- ✓ Douleur profonde située en avant de l'aîne, de la hanche, et parfois dans l'abdomen, le long des abdominaux.
- ✓ Douleur augmentée par l'activité (marche, course, soulever la jambe), l'étirement forcé du muscle psoas, et pouvant être soulagée par le repos.
- ✓ Muscle psoas sensible à la palpation, au sein de l'abdomen.
- ✓ Sensations de claquement dans les mouvements de flexion/extension de hanche, et de hanche "raide".
- ✓ Douleur pouvant se propager depuis la hanche, jusqu'au genou, en passant par l'avant et l'intérieur de la cuisse.
- ✓ Mal de dos (lombalgie), ou douleur dans la région fessière.
- ✓ Le passage de la position assis / debout, et le fait de se tenir debout droit, peuvent augmenter la douleur.

Les douleurs provoquées par la tendinite du psoas peuvent être confondues avec la cruralgie, la pubalgie, l'arthrose de hanche, la fracture de fatigue du fémur, ou encore une blessure des muscles adducteurs de la hanche.

NB : La douleur du psoas peut être conséquence d'une inflammation des intestins, comme dans le cas d'une appendicite. En cas de douleur vive même au repos, de fièvre associée, et de troubles digestifs, il faut consulter rapidement.

Causes.

Les causes les plus courantes de la tendinite du psoas sont :

- ❖ Faiblesse musculaire des muscles stabilisateurs de la hanche (fessiers), et du dos (psoas, grand droit, obliques, transverse, multifides, carré des lombes).
- ❖ Pathologie de l'articulation de la hanche, comme de l'arthrose, de l'arthrite, une inflammation, une malformation, un conflit, ou une prothèse.
- ❖ Raideur des muscles de la hanche, principalement des fléchisseurs, et des rotateurs.
- ❖ Pathologie du dos, comme la lombalgie, la hernie discale lombaire, l'arthrose lombaire, la sciatique, ou encore la cruralgie.
- ❖ Sur-sollicitation, chez les sportifs, principalement dans les sports de course, le football, la danse, le cyclisme, l'aviron, ou la gymnastique.
- ❖ Traumatisme, après un mouvement forcé d'extension de la hanche.

Les causes pouvant être multiples. L'examen clinique, et le recours à la radiographie, ou l'IRM, peuvent être nécessaires.

Tout le monde peut contracter une tendinite du psoas, mais les sportifs, pratiquant la course à pied, ou des exercices de sauts (pliométrie) sont les plus touchés.

De plus, la tendinopathie iliopsoas est étroitement corrélée à la lombalgie. La plupart des patients atteints de tendinite du psoas se plaignent du bas du dos.

Traitements.

1) Repos en évitant les activités douloureuses

Pendant les premiers jours, l'objectif est de diminuer la douleur et l'inflammation du psoas. Ainsi, pendant cette période, il est important de ne pas effectuer les gestes douloureux, ni pratiquer les activités ou les sports augmentant la douleur.

Toutefois, il est conseillé de maintenir une activité physique cardiovasculaire quotidienne, en pratiquant l'un des sports suivants :

- le vélo.
- la piscine.
- le vélo elliptique.
- la marche.
- le rameur.

Vous devez choisir l'activité ou le sport qui n'augmente pas la douleur de votre psoas. L'objectif est de ne pas forcer sur votre psoas douloureux, tout en maintenant votre forme physique.

2) Mettre du froid

Les 3 à 5 premiers jours, vous pouvez utiliser la glace pour diminuer la douleur. Le froid a tendance à calmer l'inflammation, et à soulager la douleur.

Pour cela, placez une poche de glace sur la zone douloureuse, généralement en avant de la hanche, et en bas de l'abdomen, pendant 20 minutes, 2 à 3 fois par jour. Le froid ne doit pas être utilisé avant la pratique des étirements ou des exercices.

Le chaud n'est généralement pas conseillé les premiers jours, car la chaleur peut augmenter l'inflammation. Toutefois, lorsque la douleur du psoas est ancienne, le chaud peut être un bon moyen de se soulager, notamment avant la pratique des exercices.

3) Prendre un remède naturel

Il est possible d'utiliser des remèdes naturels pour soulager la tendinite, sans pour autant perturber la guérison naturelle de l'organisme.

En effet, les médicaments anti-inflammatoires, qui bloquent la réponse inflammatoire nécessaire à la réparation des tissus, peuvent perturber et ralentir la guérison. À l'inverse, certains compléments peuvent aider à soigner l'inflammation du psoas, et la tendinite :

- Vitamine C, pour son action anti-inflammatoire, et sur la synthèse du collagène.
- Collagène, qui aide réparer les tendons, et les tissus conjonctifs.

La combinaison de collagène de type I, et de la vitamine C, peut réduire les symptômes douloureux, et améliorer la réparation des tendons et des tissus conjonctifs, en cas de tendinopathies.

Enfin, les remèdes naturels suivants peuvent aussi être utilisés en cas de tendinite :

- Huile essentielle de gaulthérie, à appliquer sur la région douloureuse.
- Curcuma, en complément alimentaire.
- Oméga 3, également en complément alimentaire.

Généralement, ils doivent être utilisés en complément d'une alimentation saine, équilibrée, et anti-inflammatoire.