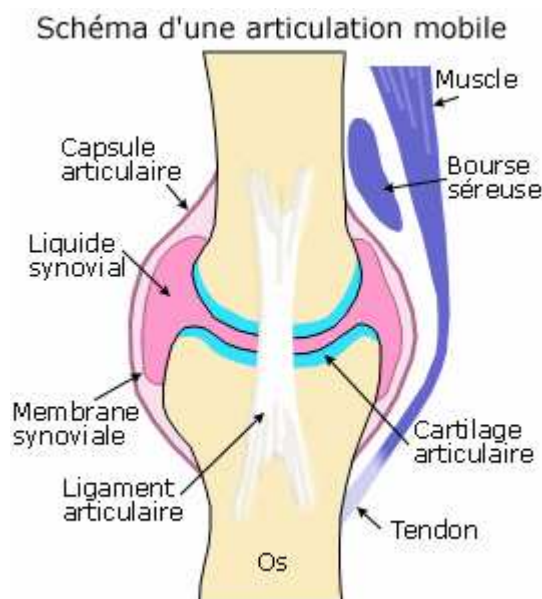


Articulations et problèmes les plus fréquents



Le cartilage articulaire :

Type de tissu conjonctif nacré et lisse, non vascularisé, qui recouvre les extrémités osseuses de toutes les articulations mobiles.

- La capsule articulaire : enveloppe fibreuse et élastique qui entoure et délimite les articulations mobiles. Les capsules articulaires contribuent, avec les ligaments, à maintenir en contact les structures de l'articulation et à en assurer la stabilité.
- La membrane synoviale : membrane qui tapisse la face interne de la capsule des articulations mobiles. La synoviale forme des replis et a pour fonction de nourrir et lubrifier les surfaces articulaires en produisant un liquide semblable au blanc d'oeuf, le liquide synovial.
- Les ligaments articulaires : tissus conjonctifs fibreux blanchâtres, très résistants et élastiques. Les ligaments unissent les os entre eux.
- Le ménisque : petite structure fibrocartilagineuse ayant la forme d'un croissant (du grec mêniskos = croissant), située entre deux surfaces articulaires mobiles (les plus importants se retrouvent dans le genou et la mâchoire). Le ménisque forme un coussin dans l'articulation, qui permet le contact intime entre les surfaces et le glissement de l'articulation, tout comme l'amortissement des impacts.
- Les bourses séreuses : petites poches closes constituées de tissu conjonctif remplies de liquide synovial. Les bourses sont fixées aux os à proximité des articulations et empêchent le contact direct entre un os et un tendon, par exemple. Ainsi, elles facilitent le glissement des structures et permettent d'amortir les mouvements.
- Les tendons : bandelettes de tissus fibreux peu innervées (absence ou quasi-absence de nerfs) et peu ou pas vascularisées (absence de vaisseaux sanguins), qui relient les muscles aux os qu'ils doivent mouvoir.

Cause la plus fréquente des troubles articulaires, les mouvements répétitifs:

Bien qu'un accident ponctuel (effort exceptionnel pour soulever un objet lourd, torsion extrême, etc.), une maladie dégénérative (arthrite rhumatoïde, arthrose, etc.) ou une infection puissent causer des dommages à l'un ou l'autre de ces tissus, la cause la plus fréquente des troubles musculosquelettiques demeure la pratique de mouvements répétitifs. Ces mouvements provoquent des traumatismes légers qui, à la longue, finissent par endommager les tissus qui relient les muscles au squelette.

La tendinite ou inflammation d'un tendon est une manifestation courante de ce type de problème. À force de répéter les mêmes mouvements, une partie de l'os frotte sur un tendon et provoque des lésions plus ou moins importantes.

En tardant à soigner adéquatement une tendinite, on risque de causer des dommages aux divers tissus et organes qui se trouvent à proximité. Ainsi, une tendinite pourra se compliquer :

- ▶ En bursite : l'inflammation d'une bourse séreuse;
- ▶ En synovite : l'inflammation d'une membrane synoviale;
- ▶ En ténosynovite : l'inflammation du tendon et de la membrane synoviale;
- ▶ En capsulite : l'atteinte de l'ensemble de la capsule articulaire, qui provoque un blocage de l'articulation.

Il peut arriver aussi que le ou les tissus atteints compriment et irritent certains nerfs, comme c'est le cas pour le **syndrome du canal carpien**.

À la limite, une tendinite non soignée pourra entraîner une élongation, un arrachement ou une déchirure d'un tendon, d'un muscle ou d'un ligament (entorse) et divers dommages potentiellement irréversibles aux tissus qui entourent les articulations. Lorsque la tendinite s'installe de manière chronique, un phénomène d'adaptation corporelle causant divers déséquilibres structurels peut occasionner des problèmes dans d'autres parties du corps.

Il ne faut jamais négliger une douleur et toujours en chercher la cause. Le remède le plus simple étant d'abord, lorsque c'est possible, de supprimer le geste répétitif ou la mauvaise position provoquant l'inflammation. Il est ensuite recommandé de consulter un professionnel de santé pour adapter un traitement selon l'importance de la pathologie.