

# EN CAS DE TENDINOPATHIE\*

## JE N'IMMOBILISE PAS MON ARTICULATION.

Cela fragilise mon tendon.



## JE RESTE ACTIF.

Je poursuis mes activités en adaptant leur intensité.

## JE NE M'INQUIÈTE PAS DES RÉSULTATS D'IMAGERIE.

Ils ne sont pas forcément en lien avec mes douleurs.



## JE RESTE SEREIN.

Même si mon tendon est abîmé, voire rompu, mes douleurs peuvent disparaître.

## JE NE ME CONTENTE PAS DE TRAITEMENTS PASSIFS.

Les étirements et massages peuvent aider mais ne suffisent pas.



## JE RESTE PATIENT ET JE M'IMPLIQUE DANS MA RÉÉDUCATION.

Le traitement peut être long. Je réalise les exercices prescrits par mon kinésithérapeute en dehors de mes séances.

Pour plus d'informations parlez-en à votre kinésithérapeute

\* La tendinopathie est une affection qui désigne l'atteinte d'un tendon, communément appelée TENDINITE.