

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.

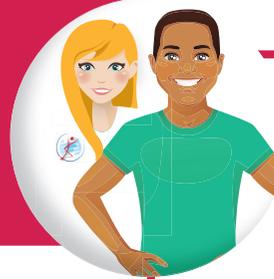


JE RESTE SEREIN.

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.