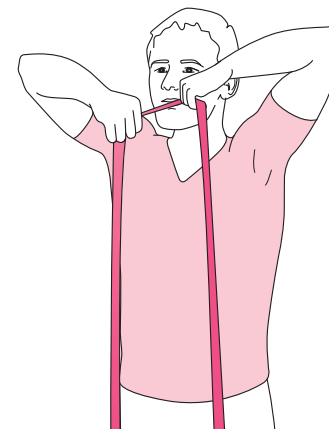




TENDINOPATHIE* DE L'ÉPAULE



LE REPOS COMPLET N'EST PAS LA SOLUTION

Je continue de bouger mon bras car le mouvement est nécessaire à la bonne santé de mon tendon.

JE NE M'INQUIÈTE PAS DES RÉSULTATS DE MES IMAGERIES

Ils ne sont pas forcément en lien avec mes douleurs.

LES TRAITEMENTS PASSIFS NE SONT PAS LA SOLUTION

Les exercices actifs constituent le meilleur traitement.

JE RESTE ACTIF/ACTIVE

Je poursuis mes activités, y compris sportives, en adaptant leur intensité.

JE RESTE SEREIN/SEREINE

Même si mon tendon est fissuré, voire rompu ou qu'il présente une calcification, mes douleurs peuvent disparaître.

JE M'IMPLIQUE DANS MA RÉÉDUCATION ET PARTICIPE À MA GUÉRISON

Le traitement peut durer plusieurs mois. Je réalise les exercices prescrits par mon kinésithérapeute pendant et entre les 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.

