

# Gérer les tendinites

## (et autres douleurs)

Lorsque l'on souffre d'une tendinite, il est préférable de ne pas arrêter l'entraînement. Car, bien souvent, la douleur revient rapidement lorsque l'on recommence les exercices qui l'avaient causée.

Il faut donc chercher des angles de travail non traumatisant sur la base des exercices habituels. Au dips, on peut resserrer la prise ou au contraire l'élargir, on peut jouer aussi sur les amplitudes : si l'amplitude du niveau 2 est douloureuse au dips, on essaye alors l'amplitude du niveau 3.

Aux pompes serrées, on modifie plus ou moins l'écartement des mains, mais on cherche aussi à positionner ses mains différemment ou même à faire l'exercice sur les poings.

C'est la même chose pour les pompes larges : on joue sur l'écartement, sur l'amplitude, sur la hauteur des pieds, sur la position des mains.

**En fait, lorsque l'on souffre d'une tendinite, la première chose à faire est de se créer un niveau temporaire, une sorte de niveau intermédiaire.**

On procède exercice par exercice. On commence par chercher quelle amplitude et quel écart entre les mains est le moins traumatisant pour les dips. Si rien ne fonctionne, on remplace, comme cela est expliquée dans le livre, les dips par A12. Une fois réglé le problème des dips, on adapte le deuxième exercice. Et ce n'est qu'une fois que les dips et le deuxième exercice sont bien réglés et ne causent pas de douleur, ou très très peu, que l'on règle le troisième exercice.

Il faut bien comprendre que l'on peut très bien, pour s'entraîner malgré une tendinite, utiliser l'amplitude du niveau 3 pour les dips, celle du niveau 2 pour le deuxième exercice, et celle du niveau 4 pour le troisième exercice.

Comme nous créons un niveau temporaire à visée thérapeutique, cela n'a guère d'importance de mélanger les amplitudes et de ne pas respecter la position des mains et l'écart entre celle-ci.

Bien sûr, si aucune des tentatives ne fonctionne, il faudra s'accorder un temps de repos en accord avec un professionnel de santé.

Si cela fonctionne, nous reviendrons progressivement au respect des amplitudes et de toutes les consignes du niveau que nous avons dû temporairement quitter.

Ainsi, si nous vous avons dû réaliser des dips avec un écartement de 55 cm et une amplitude de niveau 3 pour faire passer une douleur d'épaule née au niveau 2, nous recommencerons le niveau 2 avec le respect total des consignes sur la base d'une mini boucle.

Encore quelques idées :

Réaliser des séries longues sur l'amplitude qui ne cause pas de douleurs (on peut faire seulement la partie haute, seulement la partie moyenne ou seulement la partie basse d'un mouvement). Ceci avec bien sûr une orientation mains/poings non traumatisante.

Les mains à plat peuvent être orientées vers l'avant, orientées face à face, de biais, orientées vers l'arrière.

Les poings peuvent être orientés de même.

K2 ne va pas, alors :

- K1 en séries longues (support mains bien haut pour faire au moins 50 répétitions);
- D mains face à face, vers l'arrière ou vers l'avant;
- K3 sans serrer la barre avec tous les doigts et support mains bien haut (1 m au moins).

Les dips peuvent être faits à plat, sur push-ups bars ou façon Vince Gironda.

Les tractions peuvent être faites avec des sangles (pour orienter les mains de la manière qu'on veut). J'ai eu (entre autres) un gros souci de long supinateur/ avant-bras aux tractions, **venu brutalement à force de vouloir battre mes records sans mini boucle ou pause**. J'ai mis 4 mois à le régler en faisant uniquement des I5 prise large (au lieu de I7 qui m'avait causé la douleur, semble-t-il et qui était devenu impossible à réaliser) + des I5 prise moyenne, à diverses amplitudes, et des tractions horizontales.

Lors de cette période, j'ai fait d'exceptionnels progrès (force/volume) au dos, ces tendinites ont finalement été une bénédiction pour essayer (contraint et forcé) d'autres voies, qui se sont avérées très productives.

Considérez les tendinites comme une opportunité d'explorer d'autres voies, et donc d'enrichir la compréhension du fonctionnement de votre corps. Finalement, vous allez élargir grandement vos possibilités, vous rendant ainsi plus libre dans le choix des exercices et de leur exécution, pour des résultats optimum.



**methode.lafay.free.fr**



<http://methode.lafay.free.fr/index.php?2010/02/27/278-gerer-les-tendinites>



<http://goo.gl/ffgS>

