



**Des conseils d'expert** avec Dr Darrell Menard

**DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS SUR LA MÉDECINE SPORTIVE!**

## Tendons et ligaments – Quelle est la différence?

**Q:** Tout au long de ma carrière militaire, j'ai participé à une grande variété de sports et j'ai subi ma juste part de blessures. Certaines de ces blessures étaient le résultat d'une surutilisation, d'autres d'un traumatisme. La plupart de mes blessures touchaient des tendons ou des ligaments et je dois avouer que je ne fais pas vraiment la différence entre les deux. *Adam Actif*

**A:** Cher Adam Actif, c'est une excellente question. Nous avons dans notre corps environ 900 ligaments et 4000 tendons. Ces deux structures sont faites de tissus fibreux résistants et sont essentielles au bon fonctionnement de notre appareil locomoteur. Malheureusement, ces deux structures peuvent subir des lésions lorsque nous les utilisons au travail et dans nos loisirs. Les tendons et les ligaments sont également plus vulnérables aux blessures lorsqu'ils ne sont pas renforcés au préalable par un mode de vie actif, en particulier lorsque nous vieillissons. Lorsqu'ils sont blessés, ils peuvent causer de la douleur, de l'inflammation, une faiblesse, une réduction de l'amplitude de mouvement et, dans certains cas, de l'instabilité.

Les ligaments attachent les os entre eux. Leur rôle principal est de rendre les articulations plus stables et, lorsqu'ils sont gravement atteints, ils donnent l'impression que l'articulation atteinte est lâche ou instable. Les lésions ligamentaires sont appelées « entorses » et sont couramment décrites comme étant de grade 1 à 3. Une entorse de grade 1 est une blessure mineure où certaines fibres ligamentaires ont été endommagées, mais où le ligament ne montre pas de déchirure évidente. Une entorse de grade 2 est une blessure modérée où le ligament est partiellement déchiré. Une entorse de grade 3 est une blessure grave où le ligament est complètement déchiré. Quel que soit leur grade, toutes les entorses ligamentaires peuvent être très douloureuses et invalidantes.

Les tendons attachent les muscles aux os. Ils transmettent les forces générées par les muscles pour faire bouger les os. Ils jouent également un rôle important dans la stabilité articulaire et contribuent à l'absorption des charges d'impact générées par des activités comme la course à pied et les sauts. Les tendons peuvent subir un certain nombre de blessures, dont des foulures, des déchirures partielles, des déchirures complètes, des tendinites et des tendinoses. Ces blessures résultent souvent d'une surutilisation. Elles peuvent également découler d'un traumatisme, comme la rupture du tendon d'Achille lors d'un saut pour faire un lancer déposé au basketball.

Malheureusement, l'irrigation sanguine des ligaments et des tendons étant très limitée, leur rétablissement peut prendre beaucoup de temps lorsqu'ils sont blessés. Le traitement approprié pour les blessures que nous venons de décrire dépend de leur gravité. Les ruptures complètes des ligaments et des tendons nécessitent souvent une réparation chirurgicale pour rétablir une fonction et une stabilité normales. Les blessures moins graves répondent habituellement bien au repos, à l'application de glace, à la compression, à l'élévation, aux anti-inflammatoires, à la physiothérapie, aux plâtres ou aux attelles, à la thérapie par ondes de choc, aux injections de corticostéroïdes et au temps.

En résumé : Le corps possède un très grand nombre de tendons et de ligaments qui jouent un rôle essentiel pour nous aider à bien fonctionner tout au long de la vie. Il est important de savoir que ces tissus sont peu vascularisés et que, par conséquent, lorsqu'ils sont blessés, ils guérissent assez lentement. L'aide d'un professionnel de la santé peut accélérer le rétablissement, prévenir les complications et vous aider à retrouver ce que vous aimez – être actif! L'exercice est un remède!

### **Dr Darrell Menard, OMM, MD, Dipl. méd. sportive**

Le docteur Menard est le conseiller spécialisé en médecine sportive du médecin-chef et il a travaillé longtemps auprès d'athlètes de différents sports. Au sein de l'équipe d'Énergiser les Forces, il s'occupe de prévention des blessures et de promotion des modes de vie actifs.

*Énergiser les Forces est le programme de promotion des modes de vie sains des FAC et du MDN. Il enrichit les activités de promotion et d'amélioration de la santé et du mieux-être des membres des FAC en procurant expertise, compétences et outils.*