

## Injection de type Hauts volumes

**Indication** : tendinopathie hypervasculaire du corps du tendon d'Achille.

Vous souffrez depuis plus de 3 mois d'une tendinopathie d'Achille, les traitements habituels (physiothérapie, anti-inflammatoires) n'ont pas été suffisamment efficaces, votre tendon est épaissi et douloureux au-dessus du talon !

### **Explication:**

Dans ce cas nous allons réaliser un examen par ultrasons (=échographie) qui va montrer le plus souvent la présence de néo-vaisseaux dans votre tendon, ceux-ci sont toujours accompagnés de petites fibres nerveuses responsables des douleurs.

Nous allons en accord avec votre médecin vous donner un rendez-vous pour une « **infiltration de type Hauts Volumes** ». Il va falloir prendre d'emblée un rendez-vous chez un physiothérapeute pour initier le traitement de physiothérapie 7 jours après l'infiltration.

Lorsque vous aurez votre RDV pour l'infiltration assurez-vous que vous n'aurez pas à faire un travail lourd ou à trop marcher le jour même et le lendemain.

### **Déroulement de l'infiltration :**

Vous serez sur le ventre, nous allons injecter dans l'espace graisseux qui entoure votre tendon d'Achille, un anesthésique et une très petite dose de cortisone, puis 40 ml de NaCl (eau salée stérile). Cette injection va faire disparaître immédiatement la plupart des néo-vaisseaux de votre tendon. Ensuite nous vous mettrons une bande élastique de la cheville à la partie supérieure du mollet, pour faciliter la résorption du NaCl. Si vous n'avez pas eu dans le passé des calculs rénaux, nous vous prescrirons de la Vitamine C à raison de **1 gr par jour**, cet antioxydant favorisant la guérison du tendon. L'échographie de contrôle aura lieu à 6 semaines, si nécessaire nous effectuerons alors une deuxième infiltration.

**7 jours après l'infiltration**, vous commencerez le traitement de physiothérapie. Le physiothérapeute vous aiguillera pour la reprise du sport et vous montrera les exercices excentriques à effectuer vous-même à la maison qui devront être poursuivis idéalement toute votre vie.

Nous vous recommandons vivement à la fin du traitement une consultation chez un podologue (idéalement au centre de podologie du nord vaudois à Yverdon) pour corriger la cause du problème et ainsi éviter les récurrences.

## Infiltration de HAUTS VOLUMES et PHYSIOTHERAPIE pour tendinopathie d'Achille

Déroulement de l'intervention	Vous serez sur le ventre, nous allons injecter autour du tendon d'Achille un anesthésique et une très petite dose de cortisone, puis 40 ml de NaCl (eau stérile).	<b>Pensez à demander un bon de physiothérapie à votre médecin !</b>
Recommandations immédiates après l'infiltration	Bande élastique du mollet et repos relatif pendant 48 hr.  Vit C à raison de 1 gr par jour sauf si vous avez eu des calculs rénaux.  Début de la physiothérapie environ une semaine après.	<b>Pensez à ne pas avoir d'activité lourde le lendemain de l'intervention !</b>
Physiothérapie	9 séances à raison de 2 fois par semaine.  Le rapport de l'échographie sera envoyé à votre médecin et une copie au physiothérapeute.	<b>Prenez rdv avec le physiothérapeute dès que l'infiltration est agendée !</b>
Contrôle échographique d'évolution à 6 semaines	En fonction de l'évolution l'on décidera d'une éventuelle deuxième injection.	<b>Prenez votre RDV pour une échographie à 6 semaines, déjà le jour même de l'infiltration.</b>
Par la suite à la maison	Vous devrez vous efforcer à pratiquer chaque jour quelques exercices de physiothérapies que vous aura enseigné votre physiothérapeute !	<b>Demandez à votre physiothérapeute une petite fiche vous rappelant la façon de pratiquer ces exercices à la maison.</b>