

Injection "traitement mixte"

Indication : tendinopathie distale associée ou non à une protubérance de l'os du talon (*Maladie de Haglund*).

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 douloureux à son insertion sur le talon et la douleur remonte un peu au-dessus.

Explication:

Dans ce cas nous allons réaliser un examen par ultrasons (=échographie) qui va montrer le plus souvent la présence de néo-vaisseaux dans la partie inférieure du tendon en regard du bord supérieur de l'os (calcanéum), ces vaisseaux 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 mixte** ». Il va falloir prendre d'emblée un rendez-vous chez un physiothérapeute pour initier le traitement de physiothérapie 1 semaine environ après l'infiltration.

Lorsque vous aurez votre RDV pour l'infiltration assurez-vous que vous pourrez vous organiser dans votre travail car vous aurez une attelle fixant la cheville (Vacoped).

Déroulement de l'infiltration :

Vous serez sur le dos, nous allons injecter dans l'espace graisseux qui entoure votre tendon d'Achille un anesthésique et 10 ml de NaCl (eau salée stérile). Cette injection va faire disparaître une partie des néo-vaisseaux de votre tendon.

Nous allons injecter dans la bourse derrière votre tendon un peu de cortisone. Puis nous vous mettrons une attelle Vacoped pour **trois semaines**. Un traitement prophylactique contre les thromboses vous sera prescrit (par ex :**Xarelto 10 mg, 1 cp/ jour**).

A la fin de la première semaine vous irez chez le physiothérapeute (idéalement « Physio Sport and Perform » à Serrières ou Y-Physio à Yverdon) qui ôtera l'attelle pour la première fois et vous apprendra quelques exercices à effectuer chaque jour sans l'attelle. A la fin de la troisième semaine, le traitement proprement dit de physiothérapie débutera.

Le physiothérapeute vous aiguillera pour la reprise du sport et vous montrera les exercices 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) pour corriger la cause du problème et ainsi éviter les récurrences.

Fiche Traitement mixte du tendon d'Achille (Haut volume, Cortisone, Attelle, Physiothérapie)

Avant l'infiltration	S'organiser avec son travail car 3 semaines avec attelle et cannes anglaises. Demander à votre médecin une ordonnance par ex. de Xarelto 10 mg pdt 3 semaines pour éviter le risque de thrombose et une ordonnance pour des cannes anglaises.	Prenez rdv avec le physiothérapeute pour une semaine après dès que l'infiltration est agendée ! Planifiez éventuellement avec votre médecin un arrêt de travail !
Déroulement de l'intervention	Vous serez sur le ventre, nous allons injecter dans la bourse du tendon de la cortisone puis 10 ml de Nacl (eau stérile) juste en dessus.	
Recommandations immédiates après l'infiltration.	Nous allons vous mettre une attelle (Vacoped) bloquant votre cheville jour et nuit ! Venez avec les cannes anglaises !	
Physiothérapie	1 semaine après l'infiltration, le physiothérapeute vous verra pour vous apprendre des exercices à faire chaque jour sans l'attelle. Le traitement de physiothérapie commencera 3 semaines après l'infiltration, c'est le physiothérapeute qui vous retirera l'attelle !	1 séance à 1 sem puis à 3 semaines 9 séances à raison de 2 fois par semaine.
Contrôle échographique d'évolution à 6 semaines		Prenez votre RDV pour une échographie à 6 semaines, déjà le jour même de l'infiltration.
Par la suite à la maison	Vous devrez vous efforcez à pratiquer chaque jour quelques exercices de physiothérapies que vous aura enseigné votre physiothérapeute !	Votre physiothérapeute vous remettra une petite fiche vous rappelant la façon de pratiquer ces exercices à la maison.