

À propos

C'est un défi... j'écris un livre sans les mains. Voilà un tour de magie qu'il me faut accomplir : rédiger un manuscrit sans me servir de mes mains, grâce à divers artifices, comme je l'ai fait durant deux ans de travail lors de mon doctorat. Pourquoi un tel projet et comment a-t-il mûri ? J'ai envie de vous raconter l'histoire de dix doigts joyeux, pourtant en souffrance, mais qui veulent frapper les touches et se défaire de poignets devenus trop encombrants...

Ce livre, c'est l'ouvrage que j'aurais aimé lire au début de mes tendinites. J'en aurais eu besoin. Les seuls commentaires que j'ai reçus des médecins ou de mon entourage étaient des « *Ah ! Vous savez, les tendinites, c'est long à soigner* ». Comme il y avait trop peu d'explications à mon goût, j'ai commis l'erreur de me lancer trop vite sur internet pour me renseigner sur les tendinites. J'ai appris qu'elles peuvent durer des mois, voire des années, et que souvent, il n'y a rien à faire. La plupart des messages étaient malheureusement pessimistes : « *Depuis plus de deux mois, j'ai toujours aussi mal, je ne comprends pas que cela dure aussi longtemps alors que je suis encore en arrêt* », « *Mon poignet est au repos depuis sept mois et rien ne s'améliore* », « *Ça fait plus d'un an et mes douleurs ne me lâchent pas* ». Quelques-uns y allaient de leur solution miracle, mais qu'aucun témoignage ne venait confirmer.

Rien de ce que je lisais n'indiquait que les choses puissent s'améliorer vraiment. Je me sentais piégée. Ce que j'aurais voulu entendre,

c'est que, oui, les tendinites peuvent être difficiles à supporter, qu'elles peuvent même être fortement handicapantes, mais qu'il existe des pistes à explorer pour arriver à soulager les douleurs et retrouver une vie normale. J'aurais aimé découvrir des messages plus positifs, lire les retours d'expérience de ceux qui s'en sont réellement sortis, ou du moins, ont appris à maîtriser cette pathologie. En effet, c'est comme une sorte de bête qui s'installe chez vous et vous paralyse. Il faut apprendre à vivre avec, en l'apprivoisant.

Ce livre s'adresse avant tout aux personnes atteintes de tendinites, celles qui ont besoin de comprendre ce qui leur arrive, de se sentir comprises, et désireuses d'obtenir des clés pour les gérer au quotidien. Je souhaite, par ce livre, témoigner de mon ressenti en tant que patiente. Je veux aussi transmettre mes trucs et astuces, et partager les solutions concrètes qui ont adouci mon quotidien. Je ne prétends pas avoir tenté toutes les options possibles, mais je pense en avoir essayé beaucoup. Je vais donc exposer mes différentes tentatives, celles qui ont réussi et celles qui ont échoué. Certaines astuces qui n'ont pas fonctionné pour moi fonctionneront peut-être pour vous, c'est en tout cas ce que j'espère.

Ce livre s'adresse aussi à la famille, au conjoint, aux collègues ou encore employeurs qui désirent apporter tout le soutien possible à une personne souffrant de tendinites. Enfin, et ce n'est pas le moins important, ce livre est également destiné aux soignants. En leur faisant comprendre l'impact de cette pathologie sur les différents aspects de la vie de leurs patients, il pourra les aider à mieux les accompagner dans les soins qu'ils leur prodiguent.

Ce n'était pas prévu, mais ce livre a par ailleurs constitué une thérapie personnelle. Son écriture a été une catharsis, comme on dit, qui m'a aidée à me libérer d'une partie du poids qui a longtemps pesé sur moi. Mes sessions d'écriture ont été riches en émotion. J'ai même fait une session d'écriture de trois heures où j'ai rédigé la partie de mon parcours médical avec les larmes aux yeux, dû à un trop-plein

d'émotions. J'ai ressenti de la douleur et de la colère parce que plus j'avancerais sur ma connaissance du phénomène et plus je prenais conscience que j'avais été très mal orientée pendant longtemps. J'ai ressenti aussi du soulagement, car je comprenais de mieux en mieux ma pathologie. Et puis, tel un cadeau, j'ai ressenti de la reconnaissance, celle de vivre ce processus d'écriture avec une telle intensité.

En ce qui concerne l'organisation de cet ouvrage, j'ai choisi de vous raconter mon parcours dans un premier temps, puis de vous expliquer le phénomène des tendinites de manière détaillée dans une deuxième partie. Mon objectif a été de vous amener à suivre le cheminement qui fut le mien : depuis le moment où je disposais de peu d'informations et où je me noyais dans les incohérences, jusqu'à celui où j'écris cet ouvrage et où j'y vois enfin plus clair. La troisième partie du livre est consacrée aux solutions que j'ai trouvées pour fonctionner malgré des douleurs persistantes. J'espère que vous y trouverez des informations qui vous aideront à gérer votre propre quotidien.

Une dernière remarque s'impose. Bien qu'étant scientifique, je ne suis pas médecin et ce livre ne saurait se substituer à l'avis du corps médical. Les solutions que je propose sont issues de mes recherches documentaires et de ma propre expérience. J'insisterai tout au long des pages sur un point essentiel : un suivi médical est indispensable, car certains d'entre vous seront confrontés à une tendinite qui passera rapidement avec du repos relatif (on arrête le mouvement douloureux, mais pas les autres), alors que d'autres, comme moi, auront du mal à s'en débarrasser même après plusieurs mois. Plus une tendinite dure et plus le retour à la normale est difficile. En l'absence d'une prise en charge médicale et si les facteurs responsables des tendinites ne sont pas corrigés rapidement, votre état peut devenir chronique. Il ne faut pas hésiter à consulter dès l'apparition des premiers symptômes.

Partie I

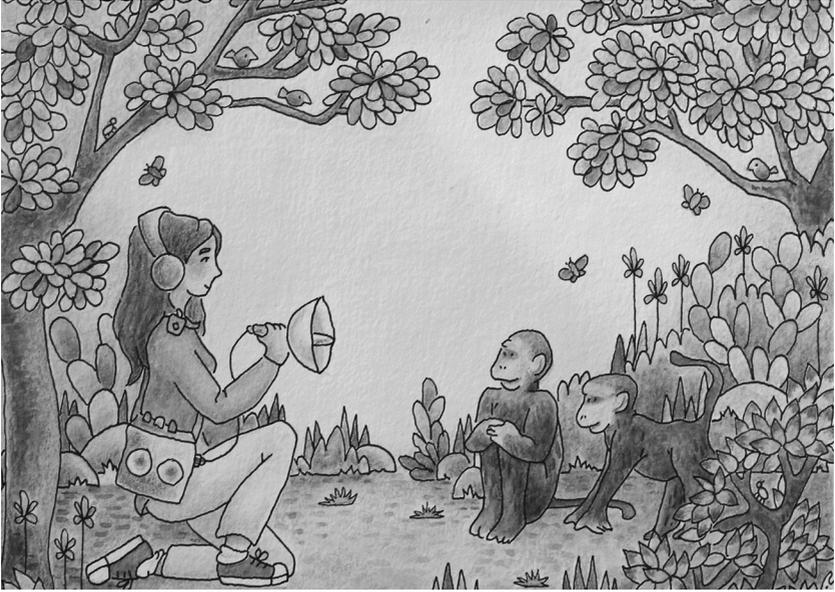
Mon parcours / Mon histoire

Le début de mon histoire : une doctorante en fin de thèse

« clic » (main droite)

Pour expliquer comment les tendinites sont arrivées, je vais vous raconter mon parcours, celui d'une doctorante – étudiante en thèse – en éthologie. Pour faire court, l'éthologie est la science qui étudie le comportement des animaux afin de comprendre, par exemple, comment ils communiquent ou s'organisent en groupes sociaux. J'ai toujours eu une grande passion pour les animaux et effectuer une thèse dans ce domaine était pour moi la réalisation d'un de mes plus grands rêves. De mon côté, je me suis intéressée plus particulièrement au langage des macaques.

Effectuer une thèse constitue un travail de longue haleine. C'est un projet que l'on mène pendant plusieurs années, en général sur trois ou quatre ans, au cours duquel on apprend le métier de la recherche scientifique. La thèse se réalise sous la supervision d'un « directeur de thèse », sorte de mentor qui nous guide tout au long du doctorat. Le début de mon travail a consisté à observer les macaques pendant plusieurs mois et à enregistrer avec un microphone les cris qu'ils

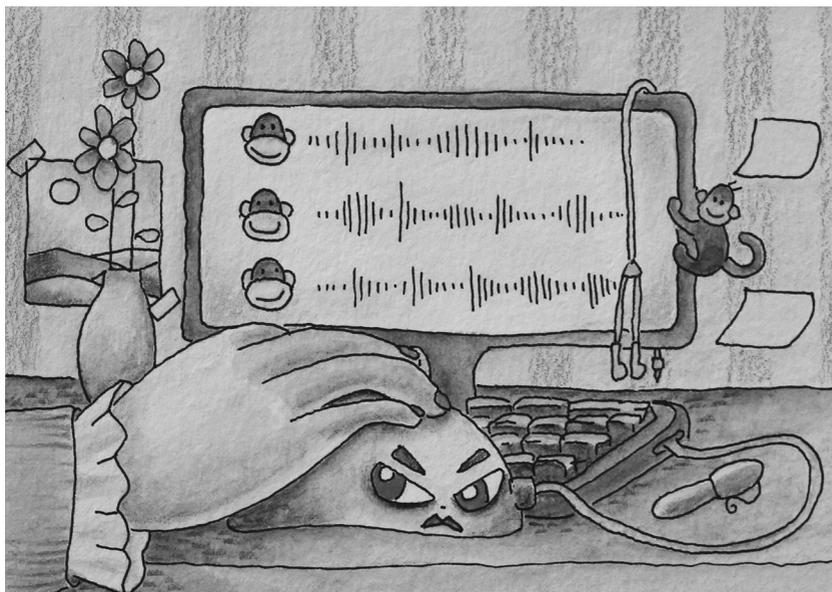


émettaient. S'en est suivie une (très) longue période de traitement des données. Le traitement des données est souvent l'étape la plus longue dans les recherches en éthologie. Je passais mes journées à réécouter mes enregistrements de cris, à les classer, pour ensuite mesurer leurs caractéristiques précises avec un logiciel adapté. C'est cette étape de ma thèse qui a mené à l'écriture de ce livre. Vous vous demandez peut-être pourquoi je vous parle de ma thèse alors que j'écris un livre sur les tendinites et vous pensez peut-être qu'il n'y a pas de lien. Détrompez-vous, chaque tendinite est personnelle. C'est justement parce que j'étais en doctorat – avec un métier qui est aussi une passion pour moi – que la gestion de mes tendinites a été particulièrement difficile. C'est parce que c'était un métier-passion que j'ai eu du mal à lâcher prise et à prendre du recul face à ma pathologie.

J'étais en troisième année de thèse et, comme tout doctorant en dernière année de thèse, j'avais beaucoup de retard sur mon planning. J'en étais encore à l'étape de traitement des données, n'ayant pris les mesures que sur 2 000 cris parmi les 5 000 que je devais comparer. Or, une thèse ne s'arrête pas au traitement des données. Il me restait

encore à analyser les données avec des méthodes statistiques, les mettre en forme pour en publier les résultats dans des revues scientifiques, et aussi écrire mon manuscrit de thèse. J'avais donc un retard colossal à rattraper. Après discussion avec mon directeur de thèse, et parce que ce retard semblait difficile à rattraper, nous avons envisagé des demandes de financement, c'est-à-dire des bourses de fin de thèse qui auraient pu me permettre de repousser la date de sortie de mes articles scientifiques, ainsi que la date de ma soutenance de thèse. Cependant, les chances d'en obtenir sont faibles. Il fallut se rendre à l'évidence : si je voulais finir dans les temps, j'allais devoir « cravacher » – un comble pour la cavalière que je suis, qui prône une équitation non violente. J'ai alors décidé de me donner à fond et de me mettre un gros coup de pression.

J'avais, à l'époque, la conviction que tout retard était rattrapable grâce à deux ingrédients : de la détermination et du travail. J'ai alors enchaîné les heures de « clic » à la souris d'ordinateur. En effet, pour le travail de traitement des données, il fallait d'abord que j'ouvre le



fichier du son, premier clic, ensuite que je zoome de façon à préciser la visualisation du cri, d'autres clics. Une fois que j'avais repéré le cri, il fallait que j'effectue encore d'autres clics afin de clairement délimiter son début et sa fin sur la bande-son. Après tous ces clics, je devais parfois m'y reprendre à plusieurs fois, ce qui multipliait le nombre de clics. D'autres clics étaient encore nécessaires pour accéder à un fichier de type tableur. C'est là que je spécifiais les différentes valeurs données par le logiciel, ce qui demandait quelques clics supplémentaires. Je cliquais par-ci, je cliquais par-là, en haut, en bas, à droite, à gauche. C'est après plusieurs jours de ce régime que j'ai commencé à ressentir une gêne, une certaine douleur au niveau du poignet droit, un petit échauffement, une légère sensation de brûlure. Je n'ai pas pris cette douleur au sérieux. Comme beaucoup de personnes, je me suis dit que de petites courbatures, de petites douleurs, ne sont rien du tout. Ce n'était pas ça qui allait m'arrêter. C'était ma façon de voir les choses à ce moment-là. La douleur a cependant perduré pendant plusieurs jours.

J'ai fini par en parler à mes collègues. Plusieurs d'entre eux m'ont assuré qu'il s'agissait de quelque chose de commun : « *Ça arrive à tout le monde ce genre de douleurs. Au pire, repose-toi un week-end et ça ira mieux* ». J'ai commencé à ressentir une certaine panique. « *Me reposer tout un week-end ?* » En troisième année de doctorat, cela paraissait inimaginable. « *Mais je suis en retard !* » Je me suis cependant rendue à l'évidence que mes douleurs étaient présentes et j'espérais qu'un week-end suffise à les apaiser. C'est donc à contre-cœur que j'ai accepté d'écouter les conseils qu'on m'avait donnés et de ne pas travailler le week-end suivant.

Le lundi, j'avais en effet encore mal au poignet, peut-être légèrement moins, mais je n'y ai pas accordé d'importance. Ce n'était pas une douleur trop intense. En effet, j'étais davantage préoccupée par mon retard qui s'accumulait. À ce moment-là, j'avais surtout mal quand je travaillais. Je me suis simplement dit qu'il fallait que je repense l'organisation de mon bureau, éventuellement rendre ma

posture un peu plus confortable avec du matériel ergonomique. J'ai donc utilisé un tapis de souris avec un repose-poignets, c'est-à-dire une sorte de petit coussin à la base du tapis de souris sur lequel le poignet peut prendre appui. J'ai également porté une attelle, dispositif permettant de contenir une articulation et qui est censé maintenir le poignet aligné dans l'axe du bras afin d'éviter trop de mouvements. L'avantage de l'attelle, c'est qu'elle a pour effet de compresser le poignet. Sur le coup, j'avais l'impression d'avoir un peu moins mal. Cette immobilisation semblait apaiser mes douleurs sur le moment. Mes douleurs ont cependant persisté. Avec le temps, elles sont apparues de plus en plus précocement. Au début, j'avais mal au bout d'une journée de travail, puis j'ai eu mal après trois heures de travail, puis j'ai eu mal dès la première heure où je travaillais. Ça ne s'est pas arrêté là. Mes douleurs ont commencé à apparaître progressivement, en dehors des heures de travail, sans que j'effectue de mouvement particulier.

J'en suis donc arrivée à l'instant critique, ce tournant de mon histoire. Un soir de la semaine, j'étais tranquillement installée devant la télévision. Jusque-là, rien d'extraordinaire. Bon d'accord, une raison pour laquelle cela aurait pu être inhabituel était que oui, j'étais en dernière année de doctorat et que j'avais quand même trouvé un peu de temps pour regarder la télé. Non, la raison pour laquelle ce fut extraordinaire était tout autre. La grande nouveauté dans cette action quotidienne fut que pour cette fois, je ne savais plus comment positionner mon bras pour ne pas ressentir de douleur. Poser mon poignet sur l'accoudoir ? Non, j'ai mal. Poser mon poignet sur ma cuisse ? Pas mieux. Le maintenir en l'air ? Aïe ! Réalisant enfin l'urgence de la situation, j'ai pris rendez-vous chez le médecin – un généraliste – dès le lendemain.

Je me suis présentée le jour J au cabinet du professionnel de santé, redoutant que son verdict ne m'amène à arrêter ma thèse pendant quelque temps. Mon tour arrive et je lui expose mes symptômes. Il a l'air plutôt inquiet. Il craint que ce soit le syndrome du canal carpien

– un trouble lié à la compression du nerf médian au niveau du poignet
– auquel cas il faudrait opérer selon lui. Afin de ne pas prendre de décision hâtive, il décide avant toute chose de me faire passer des examens. Le lendemain, je passe donc une radiographie et une IRM. J'arrive à l'hôpital avec mon poignet que je ne peux soutenir sans l'aide de l'autre bras, tant la douleur est devenue intense. À mon arrivée, on me demande : « *Alors, il vous est arrivé quoi mademoiselle ?* » Anticipant le ridicule de la situation, j'ai simplement répondu : « *J'ai trop cliqué* ».

Après examen, le verdict tombe : « *Ce n'est qu'une tendinite !* » Étant donné le ton employé pour me l'annoncer, cela n'a pas l'air si grave. Cependant, mon inquiétude n'est pas totalement dissipée, car le personnel de l'hôpital me regarde tout de même avec ce que j'interprète comme de la gêne ou de la compassion, un regard qui semble dire : « *Elle va galérer...* » Je retourne chez mon médecin. Lui semble soulagé : « *Ce n'est rien, seulement une tendinite. Faisons une infiltration (gros mot qui veut simplement dire une petite piqûre d'anti-inflammatoire à proximité du tendon douloureux), reposez le poignet pendant deux semaines et ça ira mieux* ». Je ressorts de son cabinet, effectivement soulagée de ne pas devoir subir une opération, mais aussi avec ce que je redoutais, la perspective de perdre encore deux semaines dans mon travail de thèse. Je positive néanmoins. Après tout, deux semaines, ce n'est pas si long. Si seulement j'avais su...

Les choses s'empirent

Au moins, je connaissais la cause de mes douleurs. Pour les tendinites, une solution était vite trouvée : le repos. Du côté de mon doctorat, je restais néanmoins sans solution. J'allais devoir accepter de prendre deux semaines de retard dans mes travaux. Je n'étais cependant pas vraiment prête à l'accepter complètement. Je cherchais donc une solution pour continuer à avancer. Un poignet défaillant ? Que faire pour avancer malgré tout ? Une révélation me vient. Le

Table des matières

Préface	7
Remerciements	12
À propos	15
PARTIE I : MON PARCOURS / MON HISTOIRE	18
Le début de mon histoire : une doctorante en fin de thèse	18
Les choses s’empirent	23
Les opinions du corps médical	26
Les difficultés qui s’accumulent	29
Vivre dans l’incertitude	29
Dépasser le renforcement négatif	30
Toute une gestion à mettre en place	30
Supporter les remarques blessantes	38
Irritabilité envers les autres	40
En venir à l’acceptation	41
Accepter de ne pas être capable	41
Accepter l’aide de l’entourage	44
Accepter la douleur	45
Subir un handicap invisible	45
La transition vers le positif	49
Le cadeau de retrouver des capacités et en être reconnaissante	49
Le cadeau de partager des événements importants	51
Une remise en question qui m’a amenée à réaliser mes nouvelles forces et aptitudes	55
Une meilleure alimentation	55

De nouvelles capacités	58
Se sentir forte	62
Des rêves que j'ai réalisés, des opportunités que j'ai saisies « sans les mains »	62
Les conférences grand public	63
Les distributions de repas	64
La course pour la faim et la reprise du sport	65
Les hackathons	66
L'entreprenariat	67
Bilan : la décision de prendre davantage soin de moi, de me remettre au centre de ma vie et de réaliser mes rêves	68
PARTIE 2 : LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES SUR LES TENDINITES	72
Un parcours jonché d'incohérences	73
Une tendinite, c'est quoi ?	81
Monsieur le tendon	81
Un tissu qui s'adapte	82
Vers la chronicité	84
Causes et facteurs aggravants	85
Le sport	86
La profession	86
L'âge	87
Le sexe	87
Les facteurs génétiques	88
Les maladies métaboliques et hormonales	88
Une infection bactérienne	89
Facteurs supplémentaires	90
Les traitements proposés	95
Le repos	96
Le massage	96
Les traitements médicamenteux	97
Les traitements par injection	97
Les traitements par électrothérapie, ultrasons, ondes de chocs	98

Les traitements chirurgicaux	100
Les autres traitements	101
Les traitements exclusifs de la douleur	102
Connaissances actuelles sur les tendinopathies	103
Les principales théories de lésion du tendon	104
Les différentes recommandations de Jill Cook	111
Pour aller plus loin	114
Retour sur la problématique du repos complet	114
Retour sur la problématique de l'étirement	119
Problématique de l'imagerie : absence de corrélation entre l'imagerie et la fonction	120
Douleur et perception du cerveau	123
La douleur, c'est dans ma tête ?	123
Qu'est-ce que la douleur ?	131
Douleurs chroniques	137
Des solutions pour gérer notre douleur ? (Traitement de la douleur)	139
Bibliographie partie II	142
PARTIE 3 : VIVRE AVEC DES TENDINITES	144
Se ménager et se (re)mettre au sport	144
Adapter ses mouvements à la vie quotidienne	149
Les tendinites et la cuisine	149
Les tendinites et le ménage	153
Les tendinites et la couture	153
Les tendinites et les tâches informatiques	155
Remplacer les mains par d'autres mains	183
Des stagiaires très spéciaux	183
Les différentes personnalités	187
Des rapports hiérarchiques différents	189
Outre la patience à rude épreuve, un autre inconvénient	192
Les bénéfiques supplémentaires	192
Rédiger avec des aidants	195
EPILOGUE	198