



ONDES DE CHOC FOCALES

DR DUMONT M. – DR DESSART B.

Les traitements par ondes de choc (ODC) en pathologie sportive sont utilisés depuis plus de 20 ans. Elles consistent à provoquer des microtraumatismes de tissus pathologiques, de façon à stimuler des processus de cicatrisation et de réparation. Ces microtraumatismes sont générés par un système piézoélectrique générant des ultrasons à haute énergie.

Nous utilisons une machine créant des ondes focalisés et donc très précise grâce à des microcristaux piézoélectrique.

Les pathologies préférentiellement traitées sont les suivantes :

- *Tendinopathie achilléenne*
- *Tendinopathie rotulienne*
- *Tendinopathie d'épaule non rompue, calcifiée ou non*
- *Tendinopathie du coude (tennis Elbow, tendinite du golfeur)*
- *Aponévrosite plantaire/Epine calcanéenne*
- *Cicatrice musculaire (claquage ancien)*
- *Pseudarthrose (consolidation fracture de mauvaise qualité)*

Il s'agit d'un mode thérapeutique qui peut être douloureux puisque le principe repose sur **une action défibrosante**. Le patient doit même coopérer au traitement en indiquant précisément la localisation la plus douloureuse. Les machines sont réglées progressivement pour être suffisamment efficaces tout en permettant des séances très tolérables pour le patient.

Chaque séance dure habituellement moins de 10 minutes. Les protocoles utilisés comportent un maximum de 6 séances espacées d'une semaine. Une fois le désagrément de la séance passé, on n'observe pas de réaction douloureuse immédiate. On note plus souvent un effet analgésique temporaire, très rarement sont mentionnées des augmentations des symptômes dans les heures suivantes.

L'appréciation des résultats obtenus se fait tout au long du protocole mais surtout au-delà de 4 semaines après la dernière séance. En effet, les microtraumatismes provoqués par la technique, demandent un temps de cicatrisation minimal.

Il importe donc d'évaluer le résultat obtenu à cette échéance quelle que soit l'évolution pendant le traitement.

Les résultats obtenus sont variables selon les localisations.

Les chiffres obtenus sur les pathologies les plus fréquentes sont généralement les suivantes :

- *Tendinopathie achilléenne 75 %*
- *Tendinopathie rotulienne 80 %*
- *Tendinopathie d'épaule 70 %*
- *Tendinopathie du coude 55 %*
- *Aponévrosite plantaire 66 %*

Ces résultats représentent une avancée vue les résultats médiocres des traitements médicaux, sur ces pathologies chroniques.

La mise en route d'un traitement par ondes de choc n'impose pas nécessairement un repos sportif complet. Il convient généralement de continuer son activité sans jamais forcer sur la douleur. Les contre-indications principales sont la grossesse et l'enfant en croissance (cartilage de croissance).