

LES PROBLEMES DENTAIRE DONNENT-ILS DES TENDINITES ?

- Docteur Stéphane Cascua - SANTE SPORTMAG - Février 2010

Sophie CANTAMESSA est Chirurgien Dentiste à l'Institut National du Football de Clairefontaine. Elle répond à Olivier qui pratique le triathlon.

Il n'existe pas d'étude formelle démontrant l'origine dentaire de certaines tendinites. Pourtant, notre pratique quotidienne nous le met en évidence ! Souvent, nous prenons en charge des sportifs victimes de lésions tendineuses traînantes ou à répétitions. Ils se sont reposés. Ils ont bénéficié de kinésithérapie, de semelles et de tous soins imaginables ... ils souffrent encore. Nous soignons leur problème dentaire et ils sont soulagés !

Des Mécanismes connus, des hypothèses cohérentes

On connaît bien les mécanismes provoquant des souffrances tendineuses en présence d'un abcès ou d'une infection des gencives. Concernant le lien entre carie et tendinite, il existe aussi des hypothèses tout à fait crédibles.

Caries, migration microbienne et agression des tendons.

En cas de caries, des fragments de membranes des microbes peuvent passer dans le sang. Elles viennent s'échouer dans les impasses vasculaires, situées au fond des tissus fibreux, notamment dans les tendons. Là, ils continuent à solliciter notre système immunitaire. Les globules blancs et nos substances inflammatoires attaquent le secteur sans discernement ! Les fibres du tendon sont agressées et irritées !

Déséquilibre des mâchoires et surmenage des tendons

Les tendinites sont également favorisées par un emboîtement imparfait des mâchoires inférieure et supérieure ; on parle de «trouble de l'articulé dentaire». Dans ces circonstances, le sportif qui fournit un effort intense, sert les dents de façon asymétrique. Toutes les chaînes musculaires du corps sont mises en tension de façon déséquilibrée. Insidieusement, un surmenage s'instaure jusqu'à déclencher des lésions dans un tendon déjà sérieusement sollicité par l'entraînement.

Abcès, douleur et inflammation générale

L'abcès dentaire et les infections des gencives cumulent les deux mécanismes. Les douleurs perturbent la fermeture des mâchoires à l'effort. Les enveloppes et parfois les microbes eux mêmes migrent dans le sang et se coincent dans les tissus fibreux. L'organisme tout entier est irrité et baigne dans l'inflammation. Les tendons ne sont pas épargnés.

Des solutions simples !

Dans chacun de ces mécanismes, le problème dentaire n'est pas la cause unique de la lésion. Le tendon qui est devenu douloureux était aussi fragilisé par un surmenage sportif. En pratique, en cas de tendinite, les soins dentaires n'excluent pas l'adaptation de l'entraînement et de la technique, la kinésithérapie, les semelles, etc.

Hygiène et soins.

Plus que tout autre le sportif doit se brosser les dents consciencieusement. Matin et soir, c'est le strict minimum. Je proposerai même un brossage après l'entraînement. En effet, les boissons de l'effort sont sucrées et acides, voilà qui constitue un milieu paradisiaque pour les germes ! Après les avoir ingérés, je conseille même une ou deux gorgées d'eau claire pour se rincer les dents.

Après avoir bu une boisson de l'effort, rincez vous les dents à l'eau claire.

Au cours de la séance de sport, l'essoufflement assèche la bouche. En récupération, je suggère de mâcher un chewing-gum sans sucre pendant quelques minutes. La reprise de la sécrétion salivaire contribue à un nettoyage et à une désinfection des dents.

Après l'entraînement, mâchez un chewing-gum sans sucre.

Même quand tout va bien, un bilan annuel chez le dentiste est indispensable. Une radiographie dite «panoramique dentaire» est recommandée. Ce contrôle autorise à surveiller l'évolution des dents de sagesse chez le jeune sportif. Cette visite permet surtout d'enclencher les soins dès qu'une carie débute. Le détartrage brise les dépôts de calcaire à la base des dents. Il détruit ces grandes cités troglodytes où s'accumulent microbes.

Contrôle de l'emboîtement dentaire

L'articulée dentaire est fréquemment perturbée. Les causes sont nombreuses : problème d'alignement depuis l'enfance, arrivée des dents de sagesse, extractions dentaires, crissement des dents la nuit, etc. Les traitements adaptés méritent d'être tentés. Des gouttières en résine peuvent suffire ou permettre de patienter.

