

# Tendon

Tissu fibreux par l'intermédiaire duquel un muscle s'attache à un os.

## STRUCTURE

Les tendons sont formés de fibres de collagène disposées parallèlement ou en spirale, nourries par de fins vaisseaux sanguins. Certains (ceux des mains, des poignets, des pieds) possèdent de plus une enveloppe, la gaine synoviale, de même nature que la membrane synoviale qui tapisse la capsule des articulations mobiles. Elle sécrète un liquide lubrifiant qui permet un meilleur glissement dans ces régions anatomiques soumises à des frottements importants.

Les tendons peuvent être cylindriques, comme ceux des muscles des membres, ou plats et larges, comme ceux des muscles abdominaux : on parle alors de tendons aponévrotiques. Ils peuvent être très courts - le muscle s'insérant presque directement sur l'os -, comme pour les tendons des muscles de la racine de la cuisse, ou très longs, comme pour ceux des muscles extenseurs et fléchisseurs des doigts.

## PHYSIOLOGIE

Flexible mais peu élastique (c'est le muscle qui joue ce rôle), le tendon est très résistant ; le tendon d'Achille peut ainsi supporter une traction de près de 300 kilogrammes.

## PATHOLOGIE

— **Les ruptures tendineuses** peuvent survenir à la suite d'une tendinite chronique, du fait de la fragilisation du tendon, ou sur un tendon préalablement sain, par exemple en cas d'effort violent sans échauffement ou de plaie cutanée profonde.

— **Les tendinites** sont des inflammations d'un tendon, d'origine traumatique ou rhumatismale.

— **Les ténosynovites** sont des inflammations de la gaine synoviale, membrane séreuse entourant certains tendons.

