



## Tendons blessures

- ARNICA 9CH : 5 granules, 5 fois par jour pendant 5 jours
- APIS contre l'œdème
- HAMAMELIS pour drainer

Puis, dans un second temps, RHUS TOXIODENDRON, RUTA GRAVEOLENS, qui agissent sur l'insertion tendineuse et sur la raideur articulaire.

### **L'homéopathie en cas de tendinopathie (ou tendinite)**

La kinésithérapie est le traitement de référence ; elle consiste à prodiguer des massages transverses profonds (MTP). "Les tendons sont mal vascularisés, il faut donc les agresser pour les faire réagir et mettre en place le processus de cicatrisation", explique Gérard Murgues, plébiscitant les ondes de choc radiales ou focales suivie d'une rééducation avec des étirements. Son ordonnance homéopathique :

- RHUS ToxicOdendron
- RUTA GRAVEOLENS
- BRYONIA si la tendinite est aiguë.