

Epaule: une articulation à ménager

Quel est le point commun entre un nageur de compétition, un menuisier et un plâtrier ? Ils risquent, davantage que d'autres personnes, de ressentir des douleurs à l'**épaule** en raison des efforts qu'ils en exigent.



[Lire notre résumé.](#)

Plus spécifiquement, ils sont menacés par la **tendinopathie de la coiffe des rotateurs** : derrière ce nom compliqué se cache le plus fréquent des troubles musculo-squelettiques de l'épaule.

La **douleur** se déclenche en raison de petites blessures qui mènent à des **microtraumatismes** répétés sur un ou plusieurs tendons (des tissus fibreux qui relient les muscles aux os), avec une perte de leur élasticité.

L'épaule est une **articulation complexe et sensible** : les abus et les sollicitations exagérées ou inappropriées prolongées risquent d'être sanctionnées par l'apparition de douleurs.

Lorsqu'elles s'installent et perdurent, elles ne doivent pas être négligées : du repos et des soins adéquats et rapides permettent souvent d'éviter une aggravation, l'installation d'une pathologie supplémentaire, d'un phénomène d'inflammation et, au final, une situation plus difficile et plus longue à guérir.

Les traces du temps et des erreurs

Plusieurs positions ou utilisations -et, surtout, excès d'utilisations- de l'articulation de l'épaule sont à l'origine de blessures aux tendons que l'on fragilise.

C'est le cas lorsqu'on lève fréquemment le bras en y exerçant une certaine force, ou que l'on répète

constamment un mouvement effectué dans une position inadéquate, ou que l'on effectue un mouvement répété qui comprend une rapide variation d'intensité.

Les personnes qui sont soumises, au travail (ou lors d'activités sportives), à des **mouvements prolongés** de l'épaule, effectués à une **cadence excessive**, avec un **outil ou un appareillage non adapté** ou dans une **position incorrecte**, sont plus à risque d'endommager leurs tendons.

Feu vert : pour éviter de blesser les articulations, ne négligez pas l'échauffement avant de débiter certains sports. Veillez aussi à adopter une bonne technique, avec une préparation musculaire adaptée à l'effort et sans oublier des périodes de pause.

Epaule: de la gêne au blocage

La tendinopathie commence par provoquer une douleur sourde, qui diffuse dans l'épaule et irradie souvent vers le bras.

Elle est surtout présente et aggravée lorsque la personne lève le bras (ou le rabaisse).

Puis elle peut devenir permanente. Fréquemment, elle s'accroît pendant le sommeil, au risque de le perturber.

Une perte de la mobilité, voire un blocage complet de l'épaule peut également survenir.

Bon à savoir : d'autres causes peuvent être à l'origine de douleurs ressenties à l'épaule. Parmi elles, les traumatismes (lors d'une chute, par exemple) ou une dégénérescence due à l'arthrose. Ou plus rarement des troubles pulmonaires ou cardiaques.

Bouger, mais de manière adaptée

Plus la blessure à l'épaule est traitée rapidement, plus on obtient de meilleurs résultats : sans traitement, les tendons peuvent subir des dégâts irréversibles. Il est donc conseillé de consulter son médecin généraliste dès les premiers signes, comme par exemple une douleur ou une raideur persistantes.

Durant la phase aiguë de l'apparition de la douleur, il est conseillé de mettre l'articulation au **repos** pendant quelques jours, en évitant les gestes qui provoquent la douleur mais, surtout, sans arrêter complètement de bouger. Une immobilisation complète risque en effet d'entraîner une complication avec l'apparition d'une capsulite rétractile ou 'épaule gelée'.

Trois à quatre fois par jour, de la **glace** posée pendant **10 à 15 minutes** permet de soulager les symptômes douloureux (et une éventuelle inflammation).

Si cette mesure ne suffit pas, le médecin peut prescrire des antalgiques (des **antidouleurs**) ou des **anti-inflammatoires**, pour une durée limitée à quelques jours.

Lorsque la phase inflammatoire est passée et que la douleur régresse, un traitement de **kinésithérapie** peut être indiqué : réadaptation prudente aux mouvements (sans éveiller la douleur !), prévention de l'ankylose et récupération de la mobilité perdue. Un renforcement musculaire progressif peut être utile, avec une série d'exercices doux que la personne peut également continuer à réaliser seule.

Dans certains cas, une infiltration de cortisone dans l'articulation est indiquée.

Dans certains cas avec lésions graves, une intervention chirurgicale peut être envisagée. Quand la tendinopathie apparaît progressivement et qu'elle est traitée à temps, une chirurgie est rarement nécessaire.

Il est conseillé d'attendre la fin des douleurs et le retour à une amplitude normales de ses mouvements pour reprendre, si c'est indispensable, les activités qui avaient provoqué le problème.

Bon à savoir : pour prévenir les rechutes, les exercices d'étirement et de renforcement musculaire peuvent être poursuivis de manière individuelle.

◆ L'épaule est une articulation qui peut souffrir en cas de mauvaise utilisation: mouvements prolongés, cadence excessive, usage d'un outil ou d'un appareillage non adapté, position incorrecte, etc.

◆ Dès les premiers signes, comme par exemple une douleur ou une raideur persistantes, il est conseillé de consulter son médecin généraliste.

◆ **Le traitement est souvent long et comporte généralement des exercices particuliers pour prévenir les rechutes.**

Photo © Tyler Olson - Fotolia.com

Mise à jour le 13/07/2021

Référence:

Troubles Musculo-Squelettiques, Série Stratégies SOBANE, Publication du SPF Emploi et travail (Pr Jacques Malchaire, UCL).