

LA TENDINOPATHIE DE L'ÉPAULE

La tendinopathie de l'épaule est l'atteinte des tissus des tendons de l'épaule. Il y a plusieurs tendons qui passent sur cette articulation, donc, plusieurs types de tendinopathies sont possibles. Les plus fréquentes sont la tendinite du sus-épineux, de la coiffe des rotateurs et de la longue portion du biceps. La plupart des blessures sont provoquées par la pratique d'une nouvelle activité soutenue, dont on ne s'est pas préparé.



Les symptômes les plus fréquents

- Douleur importante au niveau de l'épaule qui descend à la face extérieure du bras jusqu'au coude. La douleur peut parfois irradier jusqu'à la main.
- La douleur peut être présente au repos et augmenter à l'activité. La douleur peut même vous réveiller la nuit.
- Il y a une diminution de la mobilité de l'épaule à cause de la douleur lors du mouvement du bras.
- Difficulté, voir impossible de se coucher sur le côté affecté à cause de la douleur.

Dès les premiers symptômes, il faut cesser **temporairement** les mouvements ou activités qui augmentent la douleur à l'épaule et au bras. Il est important de continuer d'utiliser le bras dans vos activités quotidiennes, en respectant la douleur.

Glace

Vous pouvez appliquer de la glace (sac de légumes surgelés, sac de gel ou sac de glace concassée) aux 2 à 3 heures pendant 10 – 15 minutes sur l'épaule. Toujours mettre une serviette mouillée sur l'épaule avant d'y appliquer la glace. Ce traitement pourrait aider à contrôler la douleur.

Exercices :

Il est normal de ressentir de l'inconfort ou de la douleur après les exercices. Celle-ci ne devrait pas persister au-delà de 20 minutes après les exercices.

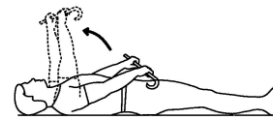
Si un exercice augmente la douleur, réajuster l'intensité et le nombre de répétitions.

L'important est d'y aller progressivement.

Numéro 01

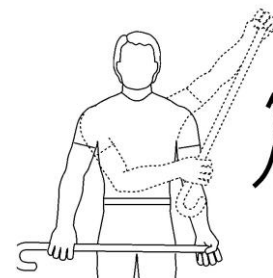
Couché sur le dos, bâton dans les mains, coudes tendus. Levez le bâton vers le haut.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 02**

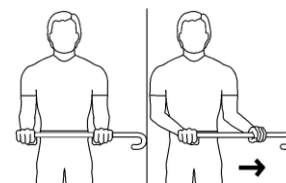
Debout, bâton dans les mains, coudes tendus. Poussez le bâton de façon à ce que le bras se déplace de côté et vers l'extérieur.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 03**

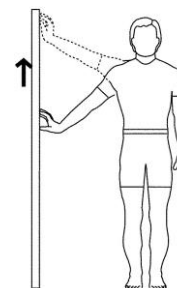
Debout, bâton dans les mains, coudes pliés à 90°. Tout en gardant les coudes collés contre le corps, poussez le bâton vers l'extérieur.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 04**

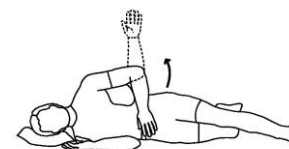
Debout, main au mur, de côté. Montez les doigts sur le mur puis redescendez.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 05**

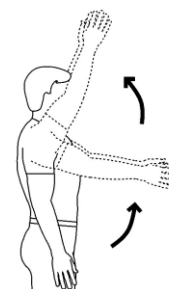
Couché sur le côté, coussin sous le bras, coude fléchi à 90°. Écartez la main vers le haut et l'extérieur.

10 répétitions, 2 fois par jour

**Numéro 06**

Debout, bras le long du corps, main sur la cuisse, pouces tournés vers l'avant. Levez les bras vers le haut.

10 répétitions, 2 fois par jour



Rappelez-vous que l'important est de continuer d'utiliser votre bras par des mouvements non-douloureux et doser vos activités quotidiennes.