

L'épaule douloureuse

La douleur et la limitation des mouvements de l'épaule peuvent être dues à l'atteinte des tendons (tendinite, bursite, tendinite de la coiffe des rotateurs) ou des articulations (arthrite, arthrose).

Elles peuvent aussi être dues à des activités impliquant des mouvements répétitifs, des mauvaises postures ou des efforts excessifs quand on lève les bras par-dessus la tête, surtout si l'articulation est déjà affaiblie.

Si l'épaule est très touchée et l'on ne peut pas la bouger, il est possible qu'il s'agisse d'une capsulite adhésive, ou « épaule gelée » : dans ce cas, le traitement est différent.

La douleur à la zone de l'épaule peut aussi être due à des problèmes à la colonne cervicale ou à d'autres pathologies.

Comment soulager la douleur?

Évitez de porter des charges et de faire des mouvements brusques ou des activités qui « forcent » l'épaule. Ne faites pas de sport tant que vous n'irez pas mieux. Habillez d'abord le bras douloureux et déshabillez d'abord le bras sain.

Si vous avez fort mal, **maintenir l'épaule au repos** peut être bénéfique (mais pas plus de 3 ou 4 jours).

Si'il y a longtemps que vous avez mal, appliquez **du chaud sec sur la zone**, pendant quelques 20 minutes, trois ou quatre fois par jour. Si la douleur est récente, vous pouvez appliquer du froid.

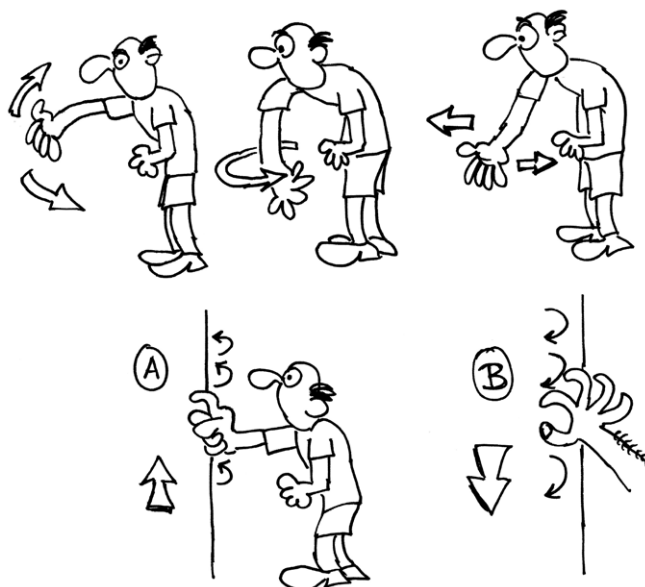
Si'il n'est pas contre-indiqué par votre médecin, vous pouvez prendre des **analgésiques** ou des **anti-inflammatoires**.

Il est essentiel de faire bouger doucement et progressivement l'épaule afin d'augmenter la mobilité articulaire et la force des muscles entourant l'articulation, mais sans jamais « forcer » ni provoquer de la douleur : telles sont les limites de votre mobilité.

Bougez doucement les bras, comme pour vous étirer ou comme si vous nagez.

Exercices pendulaires: Inclinez-vous en avant et laissez le bras touché pendre librement. Faites les exercices suivants :

- Mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre et en sens inverse.
- Mouvements avant-arrière.
- Mouvements latéraux de droite à gauche.



« **Escalader le mur** »: Placez-vous debout face à un mur : appuyez délicatement la pointe de vos doigts sur le mur, à la hauteur de la tête ; déplacez lentement la main vers le haut, comme si les doigts marchaient en gravissant le mur, jusqu'à la hauteur maximale que vous pouvez atteindre sans avoir mal. Ensuite, abaissez les doigts lentement jusqu'à la position initiale.

Répétez cinq fois chaque exercice, trois ou quatre fois par jour, et augmentez peu à peu le nombre de répétitions, toujours sans avoir mal.

Consultez votre médecin si la DOULEUR se manifeste au repos, avec de l'inflammation et du rougissement de l'articulation, ou si elle se manifeste à la suite d'un coup ou d'un mouvement brusque, ou si vous avez une sensation importante de perte de force.