Décharge électrique dans un bras après un impact (stinger)

CE QUE VOUS AVEZ

Un choc sur l'épaule ou le cou a étiré ou comprimé brièvement les nerfs qui vont vers votre bras. Cela donne une sensation de brûlure ou de décharge électrique dans un seul bras, qui disparaît le plus souvent en quelques secondes à quelques minutes. Une fois tous les symptômes disparus, renforcer le cou et les épaules et revoir votre technique peut aider à réduire le risque de récidive.

CE QUI AIDE

- Attendre que la douleur, les picotements et la faiblesse aient complètement disparu avant de commencer les exercices.
- Obtenir le feu vert d'un professionnel de la santé avant tout retour au jeu.
- Renforcer les muscles du cou et des épaules une fois le bras redevenu normal.
- Revoir votre technique de plaquage ou de contact (tête relevée) avec votre entraîneur et porter un équipement bien ajusté; l'utilité des collets de protection n'est pas démontrée.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Retourner au jeu s'il reste la moindre faiblesse, douleur au cou ou perte de mouvement.
- Commencer ces exercices si vous avez eu des symptômes dans les DEUX bras ou dans les jambes : consultez d'abord en urgence.
- Frapper avec le sommet du casque ou la tête baissée.

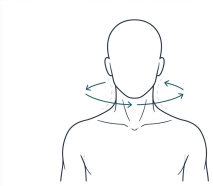
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 au cou est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin, mais arrêtez immédiatement si une sensation électrique ou des picotements reviennent dans le bras.

QUAND RECONSULTER

- Urgence : symptômes qui ont touché les deux bras ou les jambes, même brièvement.
- Douleur au milieu du cou ou perte de mouvement du cou après l'impact.
- Faiblesse, engourdissement ou picotements qui durent plus de 24 heures.
- Deuxième épisode dans la même saison, ou troisième épisode au total : évaluation médicale (avec examens) avant tout retour au sport.

Durée habituelle : Le plus souvent quelques secondes à quelques minutes; parfois quelques heures à quelques jours (une faiblesse peut mettre 5 à 6 jours à disparaître); rarement plus de 2 semaines. Le retour au sport exige la disparition complète des symptômes, une force et une mobilité normales, et un examen médical normal.



Mobilité complète du cou sans douleur

Départ : Assis ou debout, les épaules détendues.

Mouvement : Bougez lentement la tête vers l'avant, vers l'arrière, de chaque côté et en rotation, seulement après la disparition complète des symptômes au bras.

Dosage : 8 répétitions dans chaque direction, 2 fois par jour.

Progression : Passez aux exercices de renforcement quand tous les mouvements sont complets et sans douleur.

Erreur fréquente : Forcer une inclinaison qui réveille une sensation dans le bras.



Renforcement statique du cou dans les 4 directions

Départ : Debout, dos droit, la main placée sur le front, puis sur l'arrière de la tête, puis sur chaque tempe.

Mouvement : Poussez la tête contre votre main sans bouger pendant 5 à 8 secondes, avec une force modérée et contrôlée.

Dosage : 5 répétitions dans chacune des 4 directions, 1 fois par jour.

Progression : Augmentez graduellement la force de poussée jusqu'à environ 70 %, sans déclencher de symptômes.

Erreur fréquente : Bloquer sa respiration ou hausser les épaules.



Renforcement des trapèzes et des omoplates

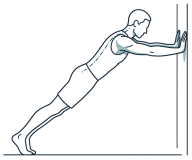
Départ : Debout, un poids léger de 2 à 3 kg dans chaque main, bras le long du corps.

Mouvement : Montez les épaules vers les oreilles tout en tirant légèrement les omoplates vers l'arrière, tenez 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez la charge progressivement si l'épaule et le bras ont retrouvé toute leur force.

Erreur fréquente : Avancer la tête pendant le mouvement.



Pompes contre un mur avec poussée des omoplates

Départ : Debout face à un mur, mains posées à la hauteur des épaules.

Mouvement : Pliez les coudes pour approcher la poitrine du mur, puis repoussez jusqu'à tendre les bras et poussez un peu plus loin pour arrondir légèrement le haut du dos.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à des pompes sur un comptoir, puis au sol sur les genoux ou les pieds.

Erreur fréquente : Laisser la tête tomber vers l'avant ou creuser le bas du dos.

Références : Ahearn BM, Starr HM, Seiler JG, J Am Acad Orthop Surg, 2019 (PMID: 30741724) · Standaert CJ & Herring SA, Arch Phys Med Rehabil, 2009 (PMID: 19254603) · Bowles DR et al., Curr Rev Musculoskelet Med, 2020

Dr Morand