Douleur aux tendons de l'épaule (coiffe des rotateurs)

CE QUE VOUS AVEZ

Les tendons qui font bouger et stabilisent votre épaule, appelés la coiffe des rotateurs, sont devenus sensibles et tolèrent moins bien l'effort. C'est la cause la plus fréquente de douleur à l'épaule, surtout quand on lève le bras. Les exercices de renforcement progressifs sont le traitement de premier choix : faits régulièrement pendant plusieurs semaines, ils aident l'épaule à redevenir plus forte et moins douloureuse.

CE QUI AIDE

- Renforcer progressivement les muscles de l'épaule et du haut du dos.
- Garder le bras actif dans les mouvements confortables de tous les jours.
- Appliquer, selon ce qui vous soulage, de la glace ou de la chaleur enveloppée dans un linge, 10 à 15 minutes.
- Dormir sur le dos ou sur le côté non douloureux, avec un oreiller sous le bras.
- Si la douleur vous empêche de faire les exercices, parler à votre médecin d'une infiltration de cortisone : elle peut soulager pendant quelques semaines, le temps de démarrer le renforcement.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Travailler longtemps avec les bras levés au-dessus de la tête.
- Soulever des charges lourdes avec le bras écarté du corps.
- Dormir écrasé sur l'épaule douloureuse.
- Garder le bras immobile ou en écharpe pendant des jours.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou persiste le lendemain, diminuez l'amplitude, la résistance ou le nombre de répétitions plutôt que de tout arrêter.

QUAND RECONSULTER

- Rapidement : perte soudaine de la capacité à lever le bras après une chute ou un faux mouvement.
- Douleur nocturne intense qui empêche de dormir malgré les ajustements.
- Engourdissements, picotements ou perte de force qui descendent dans le bras ou la main.
- Aucune amélioration après 8 à 12 semaines d'exercices réguliers.
- En urgence (911 ou urgences) : douleur à l'épaule accompagnée de douleur dans la poitrine, d'essoufflement ou de malaise; ou épaule rouge, chaude et enflée avec fièvre.

Durée habituelle : L'amélioration apparaît souvent après 6 à 12 semaines d'exercices réguliers. La récupération complète peut prendre plusieurs mois : continuez le programme même si les progrès sont lents.



Rotation externe statique contre un mur

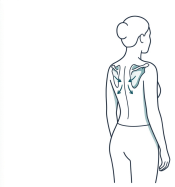
Départ : Debout de côté près d'un mur, le coude du bras douloureux plié à 90 degrés et collé contre vos côtes (placez une petite serviette roulée entre le coude et le corps).

Mouvement : Poussez doucement le dos de votre main et de votre poignet vers l'extérieur contre le mur, sans que le bras bouge. Tenez 5 secondes et relâchez.

Dosage : 3 séries de 8 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Augmentez graduellement la force de poussée, puis passez à l'exercice avec élastique.

Erreur fréquente : Décoller le coude du corps ou hausser l'épaule vers l'oreille.



Rapprochement des omoplates

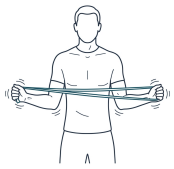
Départ : Assis ou debout, le dos droit, les bras détendus le long du corps.

Mouvement : Tirez doucement les deux omoplates vers l'arrière et légèrement vers le bas. Tenez 5 secondes et relâchez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Faites le même mouvement en tirant un élastique léger fixé devant vous.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos ou monter les épaules.



Rotation externe avec élastique

Départ : Debout, coude plié à 90 degrés collé aux côtes (avec une serviette roulée sous le bras), tenant un élastique léger fixé du côté opposé.

Mouvement : Tournez lentement l'avant-bras vers l'extérieur en gardant le coude collé au corps, puis revenez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 à 15 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Passez à un élastique plus résistant quand les 3 séries de 15 sont faciles.

Erreur fréquente : Laisser le coude s'écarter du tronc ou tourner le buste.



Élévation des bras glissée sur le mur

Départ : Debout face à un mur, les avant-bras posés sur le mur à hauteur de la poitrine, les pouces pointés vers vous.

Mouvement : Glissez doucement les avant-bras vers le haut du mur en poussant légèrement contre le mur, puis redescendez lentement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Décollez les bras du mur en haut du mouvement, puis faites l'élévation sans mur avec un poids de 0,5 à 1 kg.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles en montant les bras.

Références : Pieters L et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2020 (PMID: 31726927) · Page MJ et al., Cochrane Database Syst Rev, 2016 (PMID: 27283590) · Holmgren T et al., BMJ, 2012 (PMID: 22349588)

Dr Morand