Douleur musculaire de l'épaule

CE QUE VOUS AVEZ

Les muscles autour de votre épaule sont tendus, fatigués ou sensibles, souvent après un effort inhabituel, une période de stress ou une posture prolongée. Votre examen n'a pas montré de signe de déchirure importante, de fracture ni d'atteinte de l'articulation. Bouger doucement et renforcer le haut du dos aide les muscles à se relâcher et à mieux tolérer l'effort.

CE QUI AIDE

- Appliquer de la chaleur enveloppée dans un linge, 15 minutes, pour détendre les muscles.
- Faire de petits mouvements doux et fréquents de l'épaule.
- Changer de position et prendre des pauses régulières si vous travaillez à l'ordinateur ou à la chaîne.
- Rester actif, par exemple avec des marches quotidiennes.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Garder le bras collé au corps par peur de bouger.
- Soulever des charges lourdes à bout de bras.
- Rester longtemps les épaules crispées ou haussées quand vous êtes concentré.

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

- Douleur qui descend dans le bras avec engourdissements ou perte de force.
- Perte de force ou incapacité de lever le bras après une chute ou un faux mouvement.
- Raideur qui s'installe et empêche de lever le bras.
- Douleur et raideur des deux épaules le matin, perte de poids inexpliquée ou douleur nocturne qui s'aggrave.
- Aucune amélioration après 4 à 6 semaines.
- 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 : La douleur diminue souvent au cours des premières semaines. Il est toutefois fréquent, et normal, que la récupération complète prenne quelques mois.



Cercles d'épaules lents

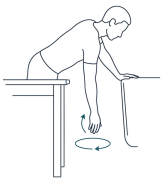
Départ : Assis ou debout, les bras pendants et détendus.

Mouvement : Faites de grands cercles lents avec les épaules, vers l'arrière, en respirant calmement.

Dosage : 2 séries de 10 cercles, 2 à 3 fois par jour.

Progression : Augmentez doucement l'amplitude des cercles.

Erreur fréquente : Faire des mouvements rapides et saccadés.



Mouvement pendulaire doux

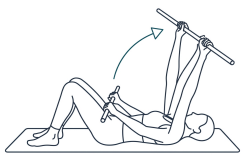
Départ : Debout, légèrement penché vers l'avant, une main appuyée sur une table, l'autre bras pendant dans le vide.

Mouvement : Balancez doucement le corps pour que le bras pendant fasse de petits cercles sans effort musculaire.

Dosage : 1 à 2 minutes, 2 fois par jour.

Progression : Faites des cercles un peu plus grands si c'est confortable.

Erreur fréquente : Forcer avec les muscles du bras au lieu de laisser le bras se balancer.



Élévation des bras assistée avec un bâton

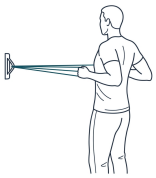
Départ : Couché sur le dos ou debout, tenant un manche à balai à deux mains.

Mouvement : Montez les deux bras ensemble vers le haut (le bras sain aide le bras sensible), tenez 2 secondes, puis redescendez doucement.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Faites le mouvement debout, puis sans l'aide du bâton.

Erreur fréquente : Cambrer le dos pour monter plus haut.



Tirage élastique pour le haut du dos

Départ : Debout, tenant un élastique léger à deux mains devant le ventre, coudes pliés près du corps.

Mouvement : Écartez les mains vers l'extérieur en rapprochant les omoplates, puis revenez lentement.

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

Progression : Utilisez un élastique un peu plus résistant quand l'exercice devient facile.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles.

Références : Kuijpers T et al., Pain, 2004 (PMID: 15157703) · Smith BE et al., Br J Sports Med, 2017 (PMID: 28596288)

Dr Morand