Mouvement modifié de l'omoplate (dyskinésie scapulaire)

CE QUE VOUS AVEZ

Votre omoplate bouge de façon moins fluide ou moins symétrique quand vous levez le bras. C'est très fréquent, y compris chez des personnes qui n'ont aucune douleur, et ce n'est pas une lésion. Quand l'épaule est douloureuse, renforcer et mieux coordonner les muscles autour de l'omoplate aide à diminuer la douleur et à retrouver de la force, même si le mouvement ne devient pas parfaitement symétrique.

CE QUI AIDE

- Travailler le contrôle et la force des muscles autour de l'omoplate.
- Étirer l'avant de l'épaule si vos épaules ont tendance à rouler vers l'avant.
- Vous observer dans un miroir au début pour sentir le bon mouvement.
- Changer souvent de position devant les écrans.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Lever des poids lourds au-dessus de la tête tant que le mouvement est douloureux ou mal contrôlé.
- Forcer des pompes au sol si l'omoplate ressort nettement vers l'arrière.
- Crisper le haut du cou pendant les exercices de bras.

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

- Omoplate qui décolle de façon très marquée, surtout après un choc, une chirurgie ou un épisode de douleur intense à l'épaule, ou muscle qui fond visiblement (atteinte nerveuse possible).
- Douleur qui augmente dans l'épaule ou le cou malgré les exercices.
- Engourdissements ou faiblesse dans le bras.
- Aucun progrès après 6 à 8 semaines d'exercices.
- 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 : Amélioration de la douleur et de la force en 6 à 12 semaines d'exercices réguliers.



Étirement de l'avant de l'épaule dans un cadre de porte

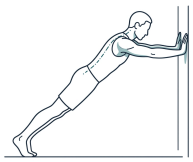
Départ : Debout dans un cadre de porte, les avant-bras posés sur les montants, coudes à hauteur des épaules.

Mouvement : Avancez doucement d'un pas pour ouvrir la poitrine jusqu'à sentir un étirement confortable devant les épaules. Tenez 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Montez les coudes légèrement plus haut si l'épaule reste confortable.

Erreur fréquente : Cambrer le bas du dos au lieu d'ouvrir le haut de la poitrine.



Poussée des omoplates contre un mur (dentelé antérieur)

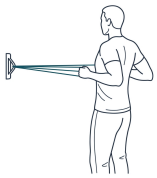
Départ : Debout face à un mur, bras tendus devant vous, mains posées à plat sur le mur à hauteur des épaules.

Mouvement : Sans plier les coudes, poussez dans le mur pour éloigner la poitrine du mur et arrondir légèrement le haut du dos : les omoplates glissent vers l'avant sur les côtes. Revenez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Faites le même mouvement à quatre pattes au sol, puis en position de planche.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles ou plier les coudes.



Tirage horizontal avec élastique (trapèze moyen et inférieur)

Départ : Debout, élastique fixé devant vous à hauteur de la poitrine, tenu à deux mains.

Mouvement : Tirez les coudes vers l'arrière en gardant les épaules basses et en rapprochant le bas des omoplates. Revenez lentement.

Dosage : 3 séries de 12 répétitions, 3 à 4 fois par semaine.

Progression : Faites le tirage un bras à la fois pour travailler le contrôle.

Erreur fréquente : Laisser la tête avancer ou les épaules monter.



Glissades murales en Y

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

Mouvement : Glissez les bras vers le haut en les ouvrant légèrement en forme de Y, en gardant une légère pression contre le mur, puis redescendez lentement.

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

Progression : Décollez les mains de 2 cm du mur en haut du mouvement avant de redescendre.

Erreur fréquente : Creuser le bas du dos ou crisper la nuque.

Références : Kibler WB et al., Br J Sports Med, 2013 (PMID: 23580420) · Nodehi Moghadam A et al., J Shoulder Elbow Surg, 2020 (PMID: 31420226)

Dr Morand