Arthrose de l'épaule (usure du cartilage)

CE QUE VOUS AVEZ

Le cartilage qui recouvre l'articulation principale de votre épaule s'est aminci avec le temps. Cela cause une raideur, des craquements et une douleur sourde. Les exercices ne font pas repousser le cartilage, mais des mouvements doux et un renforcement adapté peuvent aider à garder l'épaule mobile et à mieux tolérer les activités du quotidien.

CE QUI AIDE

- Bouger l'épaule doucement tous les jours dans les amplitudes confortables.
- Appliquer de la chaleur enveloppée dans un linge 15 minutes avant les exercices pour réduire la raideur.
- Renforcer en douceur les muscles autour de l'épaule et de l'omoplate.
- Ranger les objets lourds à hauteur de la taille pour ne pas forcer bras levés.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Rester complètement immobile (l'articulation se raidit plus vite).
- Soulever des charges lourdes à bout de bras ou au-dessus de la tête.
- Forcer des étirements ou des exercices intenses qui déclenchent une poussée de douleur.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

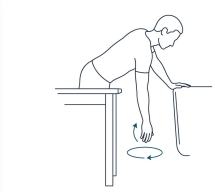


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à son niveau habituel le lendemain matin. Si elle dépasse 3 sur 10 ou persiste le lendemain, diminuez l'amplitude, la résistance ou le nombre de répétitions plutôt que de tout arrêter.

QUAND RECONSULTER

- Douleur qui empêche de dormir toutes les nuits malgré les médicaments.
- Blocage presque complet de l'épaule qui gêne pour se laver ou s'habiller.
- Absence d'amélioration après 8 à 12 semaines : d'autres traitements, dont la chirurgie, peuvent être discutés.
- En urgence (911 ou urgences) : gonflement soudain avec rougeur, chaleur ou fièvre; ou douleur à l'épaule accompagnée de douleur dans la poitrine, d'essoufflement ou de malaise.

Durée habituelle : Les bienfaits apparaissent progressivement, souvent après 6 à 12 semaines de régularité. L'arthrose évolue par périodes plus ou moins douloureuses : gardez les exercices comme une habitude.



Mouvement pendulaire doux

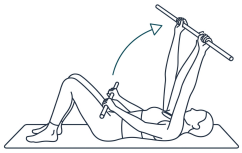
Départ : Debout, penché vers l'avant, la main saine appuyée sur une table.

Mouvement : Laissez le bras atteint pendre et faites de petits cercles lents pour assouplir l'articulation.

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

Progression : Augmentez doucement le diamètre des cercles, sans forcer.

Erreur fréquente : Crisper le bras au lieu de le laisser pendre.



Élévation guidée avec un bâton (couché)

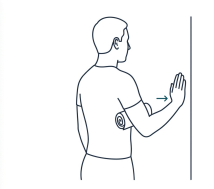
Départ : Couché sur le dos, genoux pliés, tenant un bâton à deux mains.

Mouvement : Aidez le bras douloureux à monter doucement vers le plafond puis vers l'arrière, seulement jusqu'à la limite confortable. Tenez 5 secondes, puis redescendez.

Dosage : 2 séries de 8 à 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Gagnez quelques degrés de mouvement à la fois, sans déclencher de douleur vive.

Erreur fréquente : Forcer quand l'épaule bute contre un blocage dur.



Contractions statiques douces (rotation externe et interne)

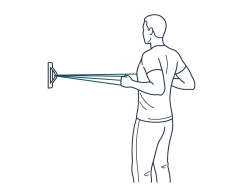
Départ : Debout près d'un mur ou d'un cadre de porte, coude plié à 90 degrés collé au corps.

Mouvement : Poussez doucement le dos de la main contre le mur (sans bouger le bras) pendant 5 secondes, puis faites l'autre sens avec la paume contre le cadre de porte.

Dosage : 2 séries de 8 répétitions dans chaque sens, 1 fois par jour.

Progression : Passez à un élastique léger quand l'articulation le tolère bien.

Erreur fréquente : Pousser trop fort et réveiller la douleur.



Rapprochement des omoplates avec élastique

Départ : Assis ou debout, tenant à deux mains un élastique léger fixé devant vous à hauteur du ventre.

Mouvement : Tirez doucement les coudes vers l'arrière en rapprochant les omoplates, puis revenez lentement.

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

Progression : Augmentez légèrement la tension de l'élastique si c'est bien toléré.

Erreur fréquente : Hausser les épaules.

Références : Yamamoto N et al., J ISAKOS, 2023 (PMID: 37321293)

Dr Morand