Usure de la petite articulation sur le dessus de l'épaule

CE QUE VOUS AVEZ

La petite articulation au bout de votre clavicule, sur le dessus de l'épaule, est irritée ou usée. Cela fait souvent mal quand vous croisez le bras devant vous, dormez sur ce côté ou faites du développé couché; chez les personnes qui s'entraînent avec des charges lourdes, le bout de la clavicule peut réagir à la surcharge. Adapter les gestes et les charges est le point le plus important; renforcer le haut du dos aide l'épaule à mieux travailler.

CE QUI AIDE

- Réduire temporairement la charge et la fréquence des exercices de poussée, surtout le développé couché lourd.
- Modifier votre technique en musculation : prise moins large et amplitude réduite (sans descendre la barre jusqu'à la poitrine).
- Renforcer les muscles de l'omoplate pour mieux soutenir l'épaule.
- Mettre de la glace enveloppée dans un linge, 10 à 15 minutes, après l'entraînement si le dessus de l'épaule élance.
- Dormir sur le dos ou sur l'autre côté.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Faire des exercices qui compriment le dessus de l'épaule (dips, développé couché lourd, écartés, pompes profondes).
- Tirer fortement le bras en travers de la poitrine pour vous étirer.
- Porter des charges lourdes appuyées directement sur la clavicule.

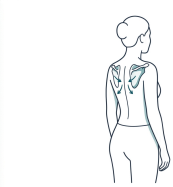
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

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 continue d'augmenter malgré l'arrêt des exercices qui pincent.
- Bosse qui grossit rapidement ou douleur nocturne sévère.
- Engourdissements ou perte de force dans le bras.
- Aucune amélioration après 3 mois : une infiltration ou d'autres traitements peuvent être discutés.
- 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 souvent en 6 à 12 semaines avec l'adaptation des charges. Quand la douleur est liée à la musculation lourde, il faut parfois plusieurs mois de charges réduites.



Rapprochement des omoplates

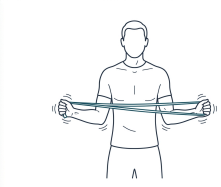
Départ : Assis ou debout, bras le long du corps.

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

Dosage : 3 séries de 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Ajoutez un tirage avec élastique.

Erreur fréquente : Hausser les épaules vers les oreilles.



Rotation externe avec élastique

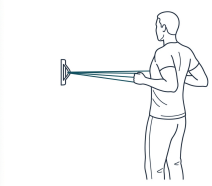
Départ : Debout, coude plié à 90 degrés collé aux côtes, tenant un élastique léger fixé du côté opposé.

Mouvement : Tournez lentement l'avant-bras vers l'extérieur, puis revenez en 3 secondes.

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

Progression : Augmentez progressivement la résistance de l'élastique.

Erreur fréquente : Décoller le coude du corps.



Tirage horizontal (rameur avec élastique)

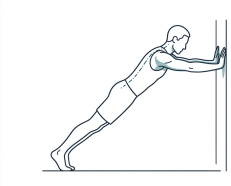
Départ : Debout ou assis, élastique fixé devant vous à hauteur de la poitrine.

Mouvement : Tirez les deux coudes vers l'arrière en gardant les avant-bras horizontaux et en rapprochant les omoplates. Revenez lentement.

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

Progression : Utilisez un élastique plus résistant, ou faites l'exercice avec des haltères, la poitrine en appui sur un banc incliné.

Erreur fréquente : Laisser les épaules rouler vers l'avant à la fin du retour.



Pompes au mur en amplitude confortable

Départ : Debout face à un mur, mains à plat un peu plus écartées que les épaules.

Mouvement : Pliez doucement les coudes pour approcher la poitrine du mur, sans descendre trop loin, puis repoussez.

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

Progression : Passez sur un comptoir, puis au sol, seulement si le dessus de l'épaule reste indolore.

Erreur fréquente : Laisser les coudes s'ouvrir très haut sur les côtés ou descendre trop bas.

Références : Buttaci CJ et al., Am J Phys Med Rehabil, 2004 (PMID: 15385790) · Soler F et al., Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc, 2021 (PMID: 33386878)

Dr Morand