

# Votre **VIE**

santé

famille

savoir

tendance

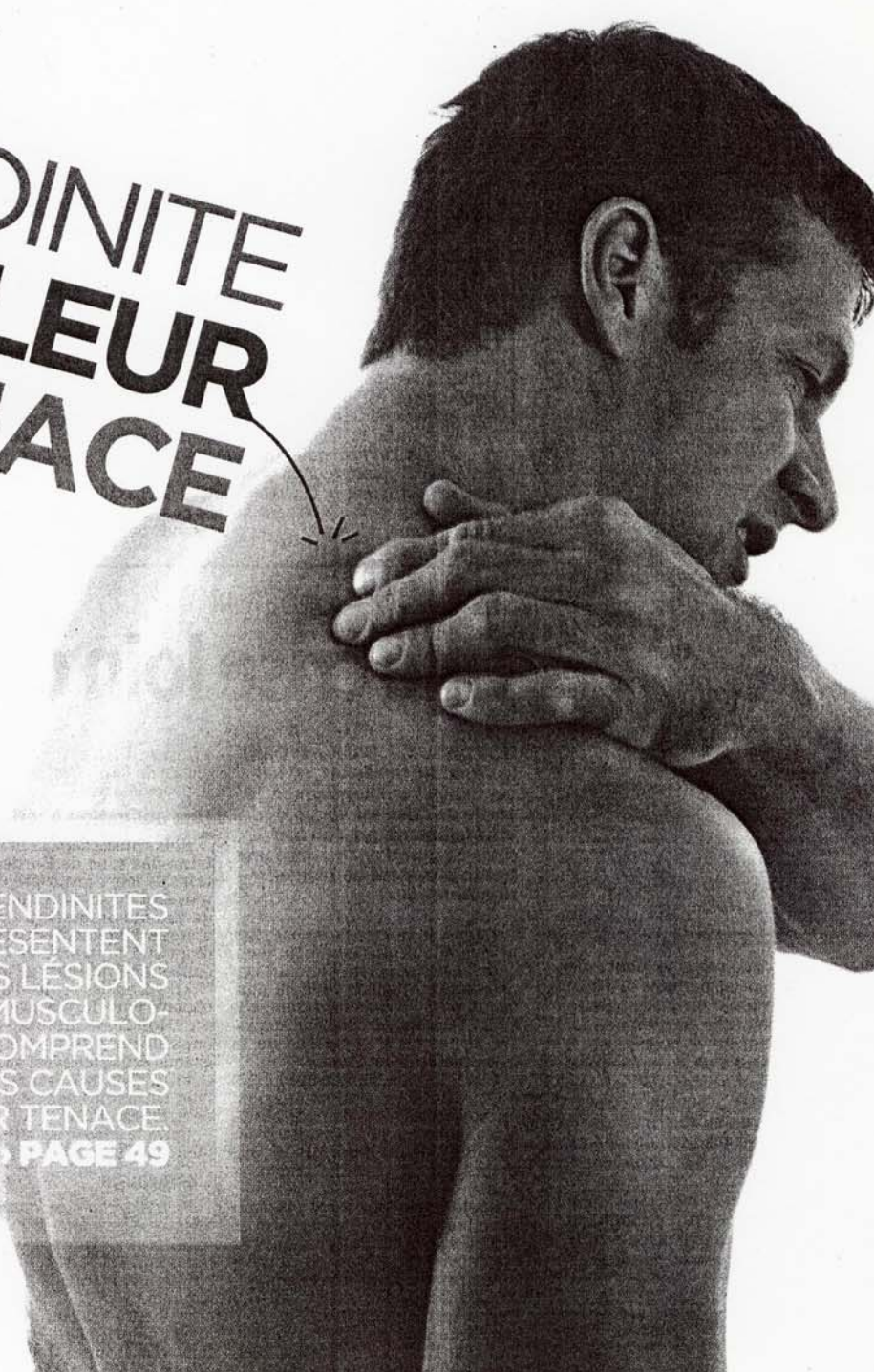
› mieux-être

psycho

## TENDINITE UNE DOULEUR TENACE

SELON LA CSST, LES TENDINITES À L'ÉPAULE REPRÉSENTENT PRÈS DU TIERS DES LÉSIONS DU SYSTÈME MUSCULO-SQUELETTIQUE. ON COMPREND MIEUX AUJOURD'HUI LES CAUSES DE CETTE DOULEUR TENACE.

› PAGE 49





# CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

## Pour éviter que la tendinite menace

**V**ous avez passé la fin de semaine à repeindre les plafonds de la maison. Le lendemain matin, une douleur sourde et diffuse dans votre épaule irradie du haut du bras jusque dans votre cage thoracique. Votre cas est bien connu.

Selon un rapport de la CSST, entre 2003 et 2006, les tendinites à l'épaule représentent 32,7% des lésions en «ite» du système musculo-squelettique.

L'articulation de l'épaule comprend quatre muscles qui constituent la coiffe des rotateurs : le sous-scapulaire, le sus-épineux, le sous-épineux et le petit rond. Souvent, c'est le tendon du sus-épineux qui est en cause dans la tendinite de l'épaule. Ce muscle relie l'humérus (os du haut du bras) à l'articulation de l'épaule.

### LES CAUSES

La tendinite survient généralement lorsque le tendon est surutilisé à la suite d'une répétition fréquente de mouvements effectués de manière inadéquate. Cette utilisation répétitive peut amener une fatigue tissulaire qui va outrepasser les mécanismes d'adaptation du corps (homéostasie).

Bien entendu, si vous faites une chute directement sur votre épaule, cela peut, à court terme, amener des limitations de mouvements et des blessures des tissus de soutien. Dans les pires des cas, cela peut même provoquer une déchirure.

Le complexe de la subluxation vertébrale (déranagement de la mécanique de certaines vertèbres de la colonne vertébrale perturbant des processus neurologiques) peut aussi amener un contrôle déficient de la musculature de l'épaule, provoquant un mouvement asymétrique de l'articulation.

Ce mouvement asymétrique pourrait blesser les tissus de soutien (capsule, ligament, tendon). Cette perte de contrôle du système nerveux peut aussi amener un appauvrissement local de la circulation sanguine, affaiblir l'ensemble des tissus composant l'épaule et les rendre plus vulnérables aux blessures.

Enfin, un mauvais fonctionnement des vertèbres dorsales (D2 à D5) peut amener une irradiation de douleur vers l'épaule incluant une tension musculaire anormale au niveau de l'omoplate. En retour, celle-ci empêchera l'épaule de bouger librement et efficacement.

### RÉDUIRE LES RISQUES

Afin de diminuer le risque de tendinite, il faut renforcer les muscles de l'épaule, en particulier ceux de la coiffe des rotateurs.

Il est aussi utile de prévoir des exercices d'échauffement de l'épaule avant de se livrer à un travail qui demande d'exercer une force vers l'avant avec le bras en position élevée.

Si vous devez soulever des objets sur des tablettes élevées, par exemple, il est préférable d'utiliser un escabeau. De cette manière, vous éviterez de vous étirer pour prendre un objet à bout de bras. Le principe est simple : vos mains ne devraient pas se situer plus haut que vos épaules.

De même, lorsque vous êtes sur la ban-

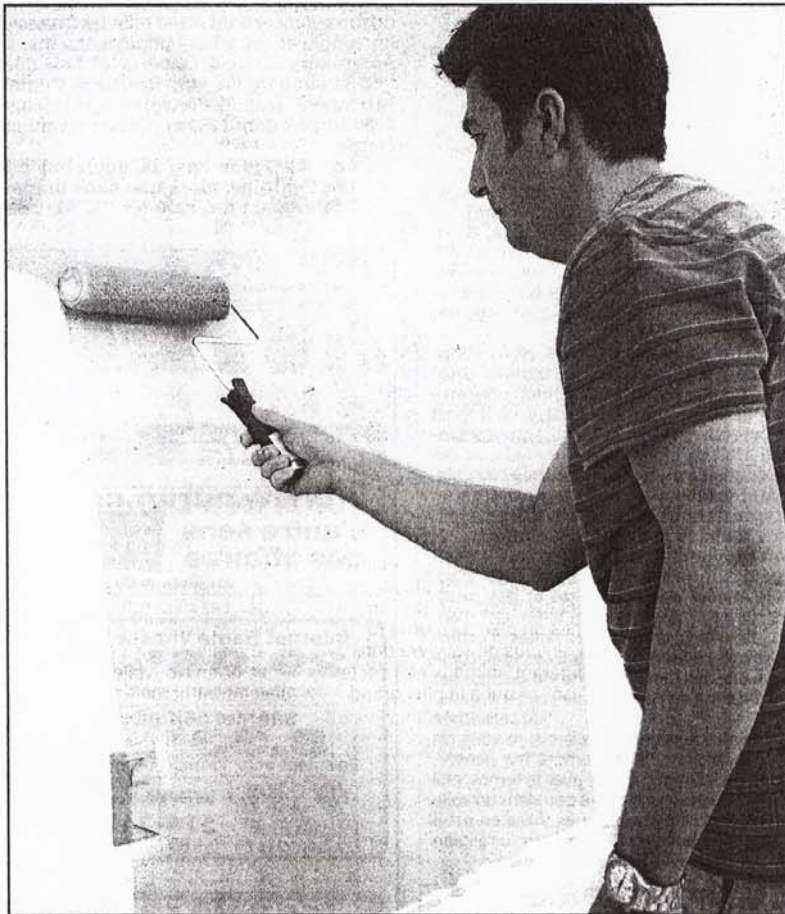


PHOTO D'ARCHIVES

■ Des mouvements répétitifs, comme repeindre les murs et les plafonds, peuvent être la cause d'une tendinite.

quette avant d'une automobile, évitez de vous contorsionner afin d'aller chercher un sac, un document ou une valise sur le siège arrière. Cette façon de soulever désaxe l'épaule tout en augmentant les risques de blessures.

Bien qu'une tendinite ne soit pas une affection grave en soi, ne pas la soigner rapidement risque de créer une série de problèmes plus graves (bursite, capsulite rétractile, déchirure du tendon, etc.)

Il arrive que l'amplitude des mouvements du bras soit réduite et que les muscles de l'épaule s'atrophient lentement faute d'être utilisés.

Donc, n'attendez pas avant pour vous soigner.

Comme c'est le cas pour tous les problèmes associés aux articulations, plus vous attendez, plus la blessure s'aggrave et plus de temps sera requis pour atteindre votre condition pré-lésionnaire.

### CONSEILS POUR SOIGNER VOTRE ÉPAULE

**1** Mettez de la glace pendant 12 à 15 minutes toutes les trois heures. Quand il y a de la douleur, il y a souvent présence d'inflammation. L'inflammation se contrôle plus efficacement avec des applications de glace.

**2** Bougez régulièrement l'épaule dans la journée en évitant les mouvements dans les directions douloureuses.

**3** Utilisez des anti-inflammatoires non prescrits tels que de l'ibuprophène pour ralentir la poussée d'inflammation. Ils peuvent s'avérer plus efficaces que l'utilisation d'antidouleurs.

**4** Consultez un professionnel en neurobiomécanique humaine pour un examen clinique. Cette approche se penchera sur les dysfonctions de votre épaule et permettra d'identifier la source profonde du problème tout en favorisant un rétablissement plus rapide.