

ARTICOLO

Annabelle Durroussel-Veyrard

Docente EOS - European Osteopathic School



La **tendinite de l'épaule** est une **inflammation fréquente d'un ou de plusieurs tendons** présents autour de l'épaule. De par leurs sollicitations au quotidien, les **tendons de l'épaule** peuvent être soumis à rude épreuve et être une source d'inflammation.

La tendinite de l'épaule peut évoluer d'**une simple gêne à une douleur invalidante** au quotidien. C'est pourquoi, si la douleur s'installe dans le temps, il est important de faire le diagnostic auprès de votre médecin traitant qui vous prescrira si besoin une échographie pour objectiver la présence et la localisation de la tendinite. Pour un **traitement adapté de la tendinite de l'épaule**, plusieurs acteurs de santé seront au cœur de la prise en charge, notamment l'**ostéopathie**.

L'anatomie de l'épaule

L'épaule est composée de 3 os (clavicule, omoplate ou scapula, et humérus), dont les mobilités sont étroitement reliées les unes avec les autres. L'épaule est une articulation bénéficiant d'une **grande liberté de mouvements et d'amplitudes**.

Ces mouvements sont assurés par plusieurs groupes musculaires entourant l'épaule et lui permettant également de la stabiliser.

Si ces muscles sont fortement sollicités, il peut se produire localement, sur du moyen à long terme, un **phénomène d'inflammation du tendon** aigu, puis parfois chronique appelé tendinite.

La région régulièrement à l'origine de tendinite au niveau de l'épaule est **la coiffe des rotateurs** : elle se compose d'un ensemble de 4 muscles (les muscles subscapulaire, infra-épineux, petit rond et supra-épineux) qui entourent (ou « coiffent ») l'épaule et lui permettent des mouvements de rotation.

Quelles sont les causes d'une tendinite de l'épaule ?

- Dans la majorité des cas, la tendinite est due à une sollicitation excessive professionnelle ou physique associée à des **gestes répétés du bras et de l'épaule** et créent une inflammation locale du tendon. Ce phénomène d'inflammation peut être entretenu par des frottements du tendon en

regard de l'articulation, si celle-ci ne se mobilise pas normalement, et ainsi créer un cercle vicieux inflammatoire.

- Une calcification du tendon peut aussi être à l'origine de la tendinite, souvent consécutive à un traumatisme ou des **microtraumatismes répétés sur l'épaule**, ou sans origine précise, plus souvent chez la femme entre 40 et 60 ans.
- **L'arthrose de l'épaule** peut être à l'origine de tendinite de l'épaule par frottements répétés du tendon sur l'os.
- Les personnes souffrant de pathologies inflammatoires rhumatismales peuvent également développer des tendinites.

Quels sont les symptômes d'une tendinite ?

- Une douleur mécanique reproduite aux mouvements mettant en contrainte le tendon concerné, et une limitation des amplitudes articulaires ;
- Un enraidissement est parfois présent ;
- Une perte de force musculaire.

Quelle prise en charge est indiquée pour soulager la tendinite de l'épaule ?

- Dans un premier temps la priorité est de **mettre au repos et d'éviter la sollicitation musculaire et tendineuse**. Soit par une diminution ou un arrêt momentané du sport à l'origine de la tendinite, ou si celle-ci est en lien avec l'activité professionnelle, par une correction de l'ergonomie du poste de travail si besoin.
- Des séances de rééducation avec un kinésithérapeute.
- Un suivi ostéopathique en complémentarité des séances de kinésithérapie.

Si malgré ces recommandations la tendinite ne disparaît pas ou s'accroît, il sera conseillé de retourner voir votre médecin traitant, afin d'approfondir les examens complémentaires si nécessaire.

Celui-ci pourra vous proposer également un traitement médicamenteux et/ou une infiltration de corticoïdes au niveau du tendon.

Comment l'ostéopathie peut-elle soulager la tendinite de l'épaule ?

Par son action globale et grâce à un diagnostic palpatoire précis, **l'ostéopathe va repérer le tendon en souffrance**, ainsi que les différentes pertes de mobilité des articulations, des muscles, des fascias etc.... Ces structures mettent en contrainte votre tendon localement, mais aussi à distance (déséquilibre du bassin, pertes de mobilité au niveau de la colonne vertébrale...) si des phénomènes de compensation se sont installés dans le temps.

Ces pertes de mobilité articulaires, notamment au niveau de l'épaule, sont souvent à l'origine d'une **sollicitation excessive du tendon** pouvant créer à terme un terrain inflammatoire local, qui s'entretient dans le temps si le problème n'est pas traité. Par un traitement adapté, l'ostéopathe viendra donc redonner une mobilité aux régions à l'origine de cette tendinite.

Votre ostéopathe vous donnera également des conseils autour de votre activité physique, professionnelle et de votre hygiène de vie, afin d'optimiser la guérison.

Le traitement d'une tendinite peut toutefois être long, c'est pourquoi il est important de faire intervenir tous les acteurs de santé dans une **prise en charge pluridisciplinaire** pour une **action complémentaire et plus rapide**.

Quelques conseils de votre ostéopathe pour vous aider à soulager votre tendinite

- adopter les bonnes postures et les bons gestes au quotidien ;
- pratiquer une activité sportive avec un équipement adapté, un échauffement systématique d'environ 15 minutes surtout l'hiver pour préparer le muscle à l'effort, et un programme sportif adapté, à travailler avec un coach si besoin ;
- adopter une hygiène de vie adaptée (hydratation suffisante, alimentation riche en vitamines et oligoéléments, fruits et légumes variés, diminution des viandes rouges et des aliments sucrés et industriels...);
- prévenir l'apparition des douleurs par un **suivi ostéopathique 2 à 3 fois par an**.