



Tendinite et douleurs chroniques de l'épaule

La plus fréquente des tendinites est celle de l'épaule. Elle est due au frottement des tendons qui coiffent la tête de l'humérus. La chronicité s'installe avec la répétition de ces frottements.



BSIP

Les professions les plus touchées

- Les sportifs (nageur et tennisman) sont les premiers touchés.
- Les travailleurs manuels, les soudeurs de chantiers navals, les ouvriers du bâtiment, les manutentionnaires, les déménageurs, les peintres, les électriciens, les ouvriers forestiers.
- Les bricoleurs et les jardiniers.
- Les musiciens.

CHIFFRES

- 16 % des salariés de plus de 50 ans souffrent d'une tendinite de l'épaule.

→ Qu'est-ce qu'une tendinite de l'épaule?

- ▶ C'est une inflammation des tendons qui relient les muscles à l'omoplate. Elle survient suite à des efforts répétés, une mauvaise posture ou la multiplication d'un geste sportif ou professionnel inapproprié.

→ Comment apparaît une tendinite?

- ▶ L'évolution chronique de la tendinite de l'épaule est causée par la répétition des gestes, provoquant le frottement du tendon, et par la mauvaise irrigation sanguine du tendon. Le sportif est très sensible aux tendinites.

→ Pourquoi la tendinite de l'épaule est particulière?

- ▶ L'épaule est une articulation particulière par les contraintes relativement modestes qui s'y exercent. Les os autour sont beaucoup plus minces et moins encastrés les uns dans les autres qu'au niveau d'autres articulations comme le bassin. Cela permet des amplitudes de mouvement plus importantes mais cela induit aussi plus de fragilité. Les problèmes surgissent davantage du fait de la répétition des frottements que des efforts de portée ou de charge.

→ Quelle est l'intensité de la douleur?

- ▶ Elle peut s'exprimer par une simple gêne. Mais peut parfois être très handicapante, peut diffuser dans le bras, voire jusqu'à la main, et même perturber le sommeil.

→ Quel diagnostic?

- ▶ Le médecin pratique une palpation de la région douloureuse. Une échographie confirme le diagnostic.



BSIP

Grâce aux cataplasmes de boue, aux douches et à la mobilisation en piscine avec un kinésithérapeute, les douleurs diminuent.

Prévenir les tendinites

- Boire suffisamment.
- Éviter les surpoids.
- Se méfier des effets secondaires de certains antibiotiques (quinolones).

En savoir plus

www.france-thermale.org

→ Un traitement souvent long

▶ Au stade initial, le traitement repose sur des antalgiques et des anti-inflammatoires. La mise au repos de l'articulation participe de la réparation. Ensuite la prise en charge dépend du contexte, mais elle s'oriente vers une ou plusieurs infiltrations de cortisone et/ou des séances de kinésithérapie avec massages profonds et des étirements passifs des tendons. L'aménagement du poste de travail est souvent nécessaire. En cas d'échec, la physiothérapie peut être une solution. Enfin, quand il existe une rupture de la coiffe, la chirurgie est indiquée.

→ Confier son épaule aux soins thermaux

▶ L'effet antalgique des eaux thermales spécialisées en rhumatologie, avec des soins quotidiens pratiqués durant 3 semaines, offrent un palliatif à la chronicité et aux douleurs récidivantes, c'est-à-dire datant d'au moins 3 mois.

▶ Grâce aux cataplasmes de boue, aux douches et à la mobilisation en piscine avec un kinésithérapeute, les douleurs diminuent. L'amplitude de mouvement et la force musculaire reviennent. En effet, la kinésithérapie, associée à la balnéothérapie, permet de mettre le bras en apesanteur, d'obtenir une élévation passive et de travailler l'abaissement de l'épaule dans de meilleures conditions.

→ Prescription d'une cure thermique

▶ Le médecin généraliste ou le rhumatologue prescrivent la cure. Celle-ci dure 3 semaines et est prise en charge à 65 % par la Sécurité sociale pour ce qui est des soins et du forfait de trois consultations avec le médecin thermal. Soixante-seize stations en France possèdent l'orientation rhumatologie.

→ Contre-indications professionnelles pour la tendinite de l'épaule

- ▶ Les positions prolongées, bras tendus à hauteur des épaules ou au-dessus de la tête.
- ▶ Le port sur les épaules de charges lourdes et les mouvements répétitifs d'abduction.
- ▶ La pulsion avec rotation interne au-dessus de 60°.