

# Fiche d'information

---

## Tendinite de l'épaule

*Aussi appelée :*

*Ténosynovite bicipitale, tendinite du sus-épineux, conflit sous-acromial*

---

## Qu'est-ce que c'est?

Les tendons sont des bandes de fibres très solides qui attachent les muscles à l'os.

L'articulation de l'épaule est stabilisée par un groupe de muscles appelé la coiffe des rotateurs ainsi que par le tendon bicipital, c'est-à-dire le tendon qui maintient l'os du bras supérieur dans la cavité articulaire de l'épaule.

La tendinite de l'épaule est une inflammation (irritation et œdème) des tendons de l'épaule. Le trouble le plus commun des tendons de l'épaule, c'est la ténosynovite bicipitale et la tendinite de la coiffe des rotateurs.

L'utilisation fréquente du bras dans une position surélevée au-dessus de la tête, le lancer d'objets, l'assemblage ou le levage d'objets au-dessus de la tête, un coup direct à l'épaule ou une chute sur un bras étendu, des maladies qui affaiblissent les muscles, l'usure après l'âge de 40 ans et, plus rarement, une infection, sont parmi les causes de la tendinite de l'épaule.

## Le diagnostic

Parmi les signes les plus précoces, soulignons une légère douleur dans la région de l'épaule ou du bras supérieur en bougeant le bras de haut en bas. Cette douleur peut se produire uniquement lorsque l'épaule est sous pression, mais elle peut aussi se produire à n'importe quel moment du

jour ou de la nuit. La douleur s'intensifie si on éloigne l'épaule du reste du corps. À mesure que la tendinite se développe, la douleur devient plus intense et irradie du point de jonction du bras avec l'épaule et s'étend à la coiffe des rotateurs.

La plupart des symptômes se manifestent graduellement, mais, dans le cas d'une tendinite traumatique, il est possible d'entendre ou de sentir un craquement lorsque les fibres du tendon se déchirent. Le diagnostic peut être fait lorsque des mouvements particuliers – comme lever le bras au-dessus de l'épaule – causent de la douleur et une sensibilité au toucher.

## Que rechercher?

La douleur peut d'abord être ressentie sur le devant de l'épaule en bougeant le bras et l'épaule. Cette douleur est ressentie surtout à l'extension du bras, en élevant le bras au-dessus de l'épaule et elle peut même être ressentie au simple toucher de l'épaule. La région peut être rouge avec présence d'œdème et il peut y avoir une sensation de brûlure sur le devant de l'épaule. La douleur peut empirer la nuit ou au réveil, le matin.

## Tests

Examen physique, radiographies et peut-être imagerie par résonance magnétique.

## Le traitement

Le traitement a pour but de soulager la douleur et l'inflammation, de préserver la mobilité de l'articulation ainsi que de prévenir l'incapacité et la réapparition du problème.

Le traitement comporte la mise au repos de l'épaule et l'évitement d'activités qui provoquent de la douleur. L'application de compresses froides sur l'épaule et l'administration d'anti-inflammatoires non stéroïdiens contribueront à réduire l'inflammation et la douleur. La physiothérapie peut être indiquée pour renforcer les muscles de la coiffe des rotateurs. Si la douleur persiste, une injection de stéroïdes pourrait soulager la douleur et réduire l'inflammation.

## Médicaments les plus courants

Anti-inflammatoires

Analgésiques

Peut-être des injections de stéroïdes.

## La pronostic

La plupart des cas de tendinites se résolvent d'eux-mêmes. Consulter un médecin en cas de douleur qui nuit aux activités quotidiennes et en cas de douleur ou de sensibilité qui ne disparaît pas en dépit de mesures d'auto-soins.

## Mesures de prévention

Comme la plupart des cas de tendinite sont causés par un surmenage articulaire, le meilleur traitement demeure la prévention. Il importe de modifier ou d'éviter les activités qui posent problème. Une mauvaise posture ou une mauvaise technique au travail devrait être corrigée.

## Restrictions / Adaptations au niveau du travail

Parmi les restrictions, notons interdiction de lever le bras au-dessus du niveau de l'épaule. Les interdictions de soulever, de transporter, ou de pousser des charges sont habituelles au début du traitement. La modification des tâches peut être recommandée afin d'assurer une reprise du travail en toute sécurité. La personne pourra reprendre ses activités et les tâches liées au travail, selon ce qu'elle peut tolérer.

## Date prévue de reprise du travail

### Traitement médical

La durée dépend de la gravité des symptômes et de ce que le bras dominant est affecté ou non.

Classification des postes	Minimum /Maximum – Reprise du travail
Travail sédentaire .....	0 à 4 jours
Travail léger .....	0 à 7 jours
Travail moyen.....	14 à 42 jours
Travail lourd .....	28 à 84 jours
Travail très lourd .....	28 à 84 jours

## Règles de base

- Y aller doucement au début et graduellement se rendre au niveau d'activité souhaité.
- Faire usage de force limitée et restreindre les gestes répétitifs.
- S'arrêter dès qu'il y a une douleur inhabituelle.