

Comprendre et traiter la capsulite rétractile - Fiche conseil

La capsulite rétractile est une maladie fréquente causée par une inflammation et une rétraction de la capsule de l'épaule (ensemble de ligaments qui entourent l'articulation de l'épaule).

Elle peut survenir de manière spontanée ou être déclenchée par certains événements, tels qu'une chirurgie, un traumatisme ou une tendinite.

La capsulite rétractile se caractérise par une douleur significative, une raideur articulaire et un handicap majeur, mais elle n'entraîne pas de détérioration de l'articulation elle-même.

La capsulite rétractile guérit, mais le processus est généralement long. Les douleurs et la raideur, dans certains cas, peuvent persister jusqu'à deux ans.

Voici quelques conseils essentiels :

- **utilisation quotidienne du bras** : il est crucial de continuer à utiliser votre bras dans vos activités quotidiennes. Cela aide à prévenir l'aggravation de la raideur de votre épaule,
 - **autorééducation** : consacrez un temps dédié à votre autorééducation, plus vous pratiquerez vos exercices régulièrement, plus efficace sera votre récupération.
-