

## Traiter la tendinopathie de l'épaule - Fiche conseil

---

La tendinopathie de la coiffe est une maladie douloureuse, mais peu grave. La guérison peut prendre du temps, mais la douleur s'estompe habituellement en moins de trois mois.

### **Durant la période de douleur intense :**

- évitez les mouvements qui élèvent votre coude au-dessus de l'épaule,
- évitez de dormir les bras levés au-dessus de la tête.

Pour en savoir plus sur les douleurs d'épaule et apprendre des exercices à réaliser à domicile qui peuvent vous aider à aller mieux, scannez les QR codes.



#### **Information sur l'épaule douloureuse**

*Ameli*  
Site



#### **Tendinopathie coiffe rotateurs - Auto-exercices**

*IÉC*  
PDF