

Douleur d'épaule

Comprendre l'origine de vos douleurs d'épaule pour mieux les accompagner.

360°

D'AMPLITUDE DE MOUVEMENT
POSSIBLE

4

MUSCLES DE LA COIFFE

6-8sem

DÉLAI MOYEN DE
RÉCUPÉRATION

40-60

ANS, ÂGE FRÉQUENT
D'APPARITION

D'OÙ VIENT LA DOULEUR

Comprendre l'articulation

- **Coiffe des rotateurs** — ensemble de 4 muscles stabilisant l'épaule, souvent en cause.
- **Tendinite** — inflammation tendineuse liée à la sur-sollicitation.
- **Capsulite** — raideur progressive de la capsule articulaire (épaule gelée).
- **Restriction articulaire** — limitation de mobilité gléno-humérale ou scapulaire.
- **Origine cervicale** — une tension cervicale peut irradier vers l'épaule.

CE QUE L'OSTÉOPATHE ÉVALUE

Une approche globale

- **Mobilité de l'épaule** — dans tous les plans, recherche des restrictions.
- **Chaîne scapulaire** — omoplate et cage thoracique, souvent impliquées.
- **Origine cervicale** — vérifier l'absence de composante cervicale associée.
- **Tests spécifiques** — identifier la structure précisément concernée.

✓ CE QUI AIDE

Favoriser la récupération

- **Mouvement progressif** — éviter l'immobilisation complète prolongée.
- **Étirements doux** — une fois la phase aiguë passée.
- **Chaleur ou froid** — selon la phase, aiguë (froid) ou chronique (chaleur).
- **Renforcement progressif** — de la coiffe des rotateurs en phase de récupération.
- **Adapter les gestes** — éviter les mouvements répétés au-dessus de la tête.

✗ CE QUI PEUT AGGRAVER

Les pièges à éviter

- **Immobilisation prolongée** — favorise la raideur, surtout en capsulite.
- **Mouvements répétés** au-dessus de la tête sans adaptation.
- **Port de charges** lourdes en bout de bras.
- **Sur-sollicitation** sans repos suffisant entre les activités.

▲ GESTION AU QUOTIDIEN

S'adapter sans s'arrêter

- **Adapter l'activité** sans l'arrêter complètement, sauf douleur aiguë.
- **Éviter de dormir** sur l'épaule douloureuse.

🔄 L'ACCOMPAGNEMENT OSTÉOPATHIQUE

Que peut apporter une séance

- **Techniques manuelles** — restaurer la mobilité gléno-humérale et scapulaire.
- **Travail sur la chaîne cervicale** — si une composante associée est identifiée.
- **Conseils d'exercices** — adaptés pour renforcer progressivement la coiffe.

⚠ **Quand consulter ?** Impossibilité totale de bouger le bras après un traumatisme, déformation visible, perte de force brutale, douleur très intense et soudaine → consultation médicale urgente.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr