ISO-info

AVRIL 2015

DOULEUR À L'ÉPAULE :
TENDINITE DE LA COIFFE DES ROTATEURS

ISO-SANTÉ
Ergothérapie • Kinésiologie
Physiothérapie • Nutrition • Psychologie

Les inconforts et blessures aux épaules sont très fréquents tant sur le plan sportif que dans les milieux de travail. En effet, comme cette articulation est très mobile, elle est donc beaucoup moins stable.

Le TMS (trouble musculo-squelettique) le plus courant à l'épaule est la **tendinite de la coiffe des rotateurs**. La coiffe des rotateurs comprend 4 muscles: le sous-scapulaire, le sus-épineux, le sous-épineux et le petit rond. Le **sus-épineux** est le plus souvent victime de la tendinite. Il sert à relier l'humérus à l'articulation de l'épaule.



Une prise en charge rapide et une approche active sont recommandées afin d'éviter diverses complications

CE MOIS-CI…

Causes principales p.1

Symptômes, prévention et traitement p.2

Promotion physio… Au travail ! p.3

CAUSES PRINCIPALES

La cause principale de la tendinite de la coiffe des rotateurs est l'exécution fréquente de mouvements en posture contraignante (ex. : coudes au dessus des épaules).

D'autres éléments augmentent les risques comme par exemple une augmentation rapide des exigences au travail (ou dans un sport), l'âge ou un déséquilibre musculaire (muscles devant les épaules plus forts que ceux à l'arrière). Des postures inadéquates peuvent augmenter ce déséquilibre.

Au niveau du travail, les facteurs de risque souvent observés sont :

- Cadence excessive;
- Mauvaises méthodes de travail;
- Mauvais outils de travail;
- Quarts de travail prolongés;
- Poste de travail mal adapté (impliquant des postures à risque : bras élevés pour appliquer une force vers l'avant);
- Musculature inadéquate.

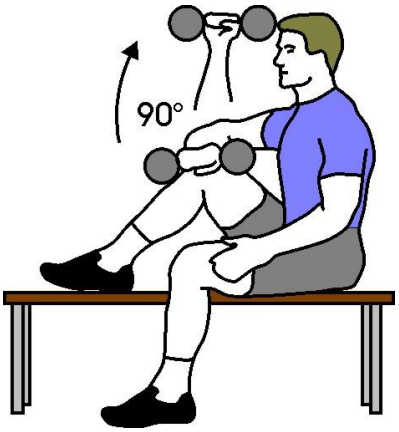
SYMPTÔMES

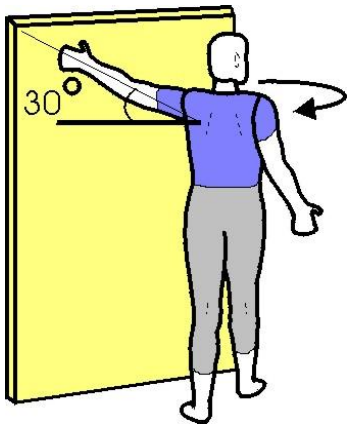
Les symptômes les plus fréquemment observés sont les suivants :

- Douleur dans l'épaule. Elle peut être diffuse et irradier dans le haut du bras et même dans la cage thoracique. La douleur est surtout présente dans les mouvements.
- Diminution de la mobilité de l'épaule.
- La douleur peut s'intensifier la nuit et même empêcher la personne de dormir.
- Dans les cas plus avancés, on peut remarquer une atrophie à l'épaule atteinte.

Lorsque les bonnes interventions sont effectuées rapidement, cette blessure n'est en général pas très grave. Cependant, si on laisse traîner le problème, l'inflammation s'installe souvent dans les tissus avoisinant l'articulation. On peut alors se retrouver avec des bursites, capsulites retractiles, déchirures du tendon, etc.







PRÉVENTION

Voici quelques éléments préventifs pouvant diminuer significativement les risques de développer cette pathologie :

- Effectuer un échauffement avant de solliciter l'épaule (surtout si le travail se fait les bras en élévation en exerçant une force vers l'avant).
- Effectuer des micropauses étirements pour l'épaule de 20-30 secondes aux 20-30 minutes lors des tâches exigeantes.
- Maintenir une condition physique adéquate avec des exercices de renforcement des rotateurs externes des épaules et des étirements adaptés. Voir un kinésiologue au besoin.
- S'assurer que les postes de travail sont adéquats. Faire appel à un ergonome au besoin.
- S'assurer que les méthodes de travail sont adéquates.

TRAITEMENT

La récupération de la tendinite de l'épaule passe souvent par plusieurs des étapes étapes de traitement que voici :

- Éviter les gestes qui causent la lésion.
- Application de glace sur l'épaule, 3 à 4 fois par jour, durant 10 minutes.
- Prise d'analgésiques ou d'AINS selon l'avis du médecin.
- Injection de cortisone par le médecin dans les cas plus graves.
- Réadaptation (souvent physiothérapie) et exercices adaptés.
- Retour graduel aux activités normales.

CONCLUSION

Comme employeur, il est essentiel de créer un environnement qui incite les employés à mentionner tôt ce type d'inconforts afin de prévenir la complication de nombreuses blessures.

PHYSIOTHÉRAPEUTE… AU TRAVAIL ! *

SERVICE DE PHYSIOTHÉRAPIE EN MILIEU DE TRAVAIL

Vous aimeriez implanter un service de physiothérapie directement sur le lieu de travail ? Contactez-nous pour une proposition sans frais.



* Offre valable sur nouvelles soumissions seulement. La promotion est valable pour toutes les soumissions demandées d'ici le 30 avril 2015. Tous les tarifs excluent les taxes applicables. Certaines conditions s'appliquent.

ISO-SANTÉ
EST FORMATEUR
ACCRÉDITÉ
PAR EMPLOI-QUÉBEC

Produit par l'équipe de ISO-SANTÉ pour entreprises

POUR NOUS REJOINDRE

MONTRÉAL ET AILLEURS AU QUÉBEC
1-888-572-1190

ESTRIE
819-569-0971

OUTAOUAIS
819-635-6678