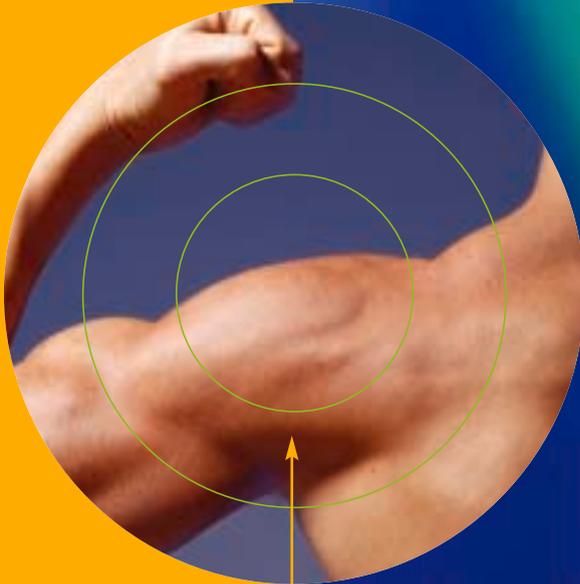


Pathologies de la coiffe des rotateurs



A green globe with a shadow on a yellow background. The globe is centered in the upper half of the page, and the text is overlaid on it. The background is split horizontally into white (top) and yellow (bottom).

Pathologies de la coiffe des rotateurs



Introduction



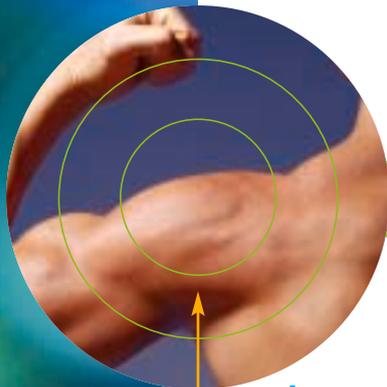
La coiffe des rotateurs est un ensemble de muscles et de tendons qui entourent l'articulation de l'épaule. Ils permettent la mobilisation de l'épaule.

Si votre épaule est douloureuse, il se peut qu'une partie de votre épaule appelée "coiffe des rotateurs" soit lésée.

Les causes des douleurs de l'épaule peuvent être soit traumatiques, soit dues au vieillissement de l'articulation. Quelle que soit leur origine, il existe des solutions pour traiter ces affections.

Cette brochure vous permettra de mieux connaître le fonctionnement de cette partie du corps et vous indiquera les comportements à suivre, de la consultation d'un spécialiste à quelques conseils simples concernant la rééducation de votre épaule.

Ce document n'a pas vocation à se substituer à un examen médical. Seul votre médecin est capable de poser un diagnostic et mettre en place le traitement le plus approprié.



Connaître votre articulation

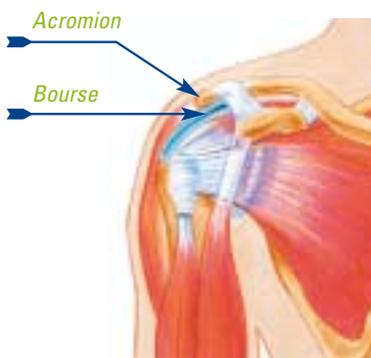
Les muscles et tendons de votre épaule permettent à celle-ci de bouger en toute sécurité.

Mieux connaître votre articulation vous permettra de la conserver en bon état.

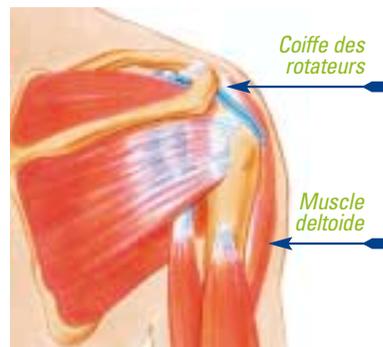
- **Votre épaule est en bon état**

Lorsque l'ensemble des muscles et tendons composant la coiffe des rotateurs est en bon état, cela donne à votre épaule force, mobilité et stabilité.

Ils permettent un bon ancrage de l'os du bras (**humérus**) au niveau de la cavité articulaire (**glène de l'omoplate**). Ils aident également le muscle recouvrant votre épaule (**deltoïde**) dans chacun des mouvements de l'articulation.



Vue de face



Vue de dos

● Votre épaule est douloureuse

Une lésion de la coiffe des rotateurs entraîne l'apparition d'une douleur à l'épaule. On parle de **tendinopathie**, c'est-à-dire d'**atteinte des tendons**. Les causes de l'inflammation (tendinite) sont diverses.

Tendinopathie simple

Certains mouvements, à force de répétition, peuvent être à l'origine d'une inflammation des tendons de la coiffe des rotateurs.



Tendinopathie calcifiante

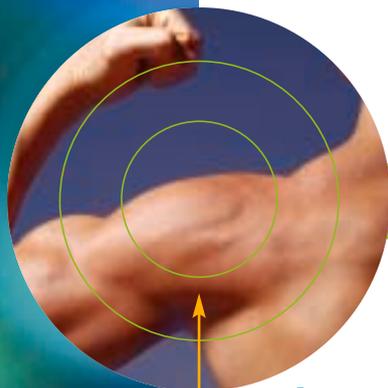
L'inflammation conduit parfois à l'accumulation de dépôts de calcium au niveau de la coiffe, provoquant douleur, perte de puissance et de mobilité.



Rupture de la coiffe

Certaines tendinites sévères peuvent aboutir à des déchirures partielles ou totales de la coiffe, se traduisant par une épaule douloureuse, faible et une perte de mouvement.





Évaluer l'état de votre articulation

Avant tout traitement, un examen médical permettra d'évaluer l'état de votre articulation. D'autres examens pourront se révéler nécessaires (radiographies par exemple) pour déterminer le traitement le plus approprié à votre état.

En complément de l'examen clinique, le praticien vous interrogera sur votre passé médical et vos activités quotidiennes. Il pourra également procéder à d'autres types d'examens (ex : radiographies) qui l'aideront à déterminer la cause et le type de lésion. Par la suite, un traitement pourra être mis en place.

● L'interrogatoire médical (votre passé médical)

L'examen médical comprend un interrogatoire qui va préciser l'ancienneté de la douleur, sa localisation, le degré de perturbation de votre vie quotidienne, les moments auxquels se manifeste la douleur... Le médecin se renseignera également sur le métier que vous exercez et le type de sport que vous pratiquez.

● L'examen clinique

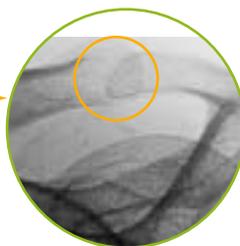
Votre médecin pratiquera un examen physique de votre épaule (palpation et mobilisation de l'épaule), ce qui lui permettra d'évaluer la mobilité, la force et la stabilité de l'articulation.

● Radiographie et autres examens

À cet examen clinique, pourra être associé un bilan radiographique standard complété, si nécessaire, par une arthrographie ou par une imagerie par résonance magnétique (IRM). Ces deux derniers examens ont pour but de visualiser de façon plus précise les muscles et tendons de votre épaule.

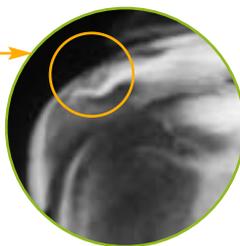
Radiographie

La radio peut révéler une anomalie de la structure osseuse ou une calcification.



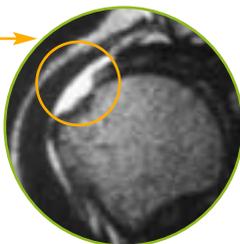
L'arthrographie

L'arthrographie permet de visualiser précisément une déchirure grâce à l'injection d'un produit opaque dans votre épaule.



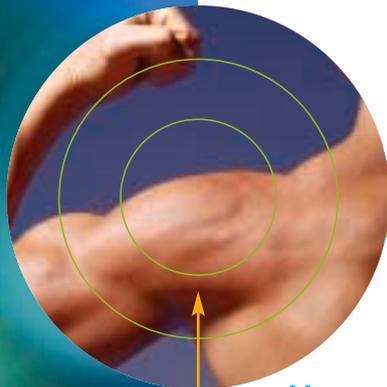
L'IRM

Des images de la coiffe prises sous différents angles permettront de détecter des problèmes liés à une inflammation ou une déchirure.



Le médecin, après avoir déterminé la nature de votre douleur, vous indiquera le meilleur moyen de la soulager.

Le traitement consistera en un traitement médical ou chirurgical, ou les deux. Dans tous les cas, vous devrez pratiquer quelques exercices simples et apprendre à mobiliser correctement votre épaule.



Les traitements

Une atteinte minime de votre articulation ne nécessite pas obligatoirement d'intervention chirurgicale. Le traitement alliera repos et traitement médicamenteux (anti-douleurs, anti-inflammatoires parfois sous forme d'infiltration).

● Traitements non médicamenteux

Le repos

Mettre votre épaule au repos vous aidera à soulager la douleur. Votre médecin pourra vous conseiller de mettre votre bras en écharpe. Lorsque vous le pouvez, placer un oreiller entre votre bras et le côté douloureux de votre articulation lorsque vous vous reposez. Pratiquer de temps en temps quelques exercices d'étirement, l'inactivité totale peut en effet induire une raideur de l'articulation.



Vous suivrez parallèlement un programme de rééducation qui vous permettra de retrouver la mobilité de votre articulation.

L'effet "Chaud – Froid"

Pour soulager votre épaule, vous pourrez alterner les sensations de chaud et froid. Vous appliquerez par exemple des vessies de glace pendant une vingtaine de minutes ou encore une bouillotte placée sur l'articulation. Sous la douche, placez le jet d'eau chaude quelques minutes sur votre épaule.





Les traitements (suite...)

- **Traitements médicamenteux**

Pour vous soulager, le médecin peut vous prescrire des anti-inflammatoires.

- **Les autres traitements**

 - *Electro-stimulation*

La stimulation électrique est une méthode qui peut être utilisée pour soulager les douleurs sévères et



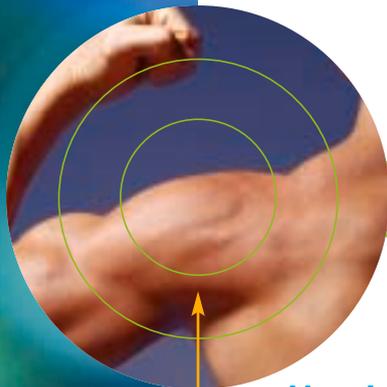
persistantes. Les impulsions électriques agissent en bloquant les signaux douloureux qui proviennent de votre épaule.

Ultrasons

La thérapie par ultrasons permet d'atteindre les tissus en profondeur, améliorant ainsi la circulation et calmant la douleur musculaire. Une utilisation conjointe de crème à base de cortisone pourra être envisagée pour réduire l'inflammation.

Infiltrations

En cas de douleur importante, des infiltrations de cortisone pourront être effectuées au niveau de la zone d'inflammation. Il est possible d'avoir également recours à des agents anesthésiants.

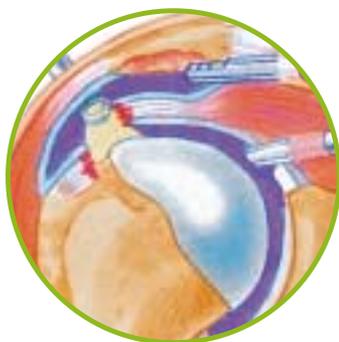


Les techniques opératoires

Une intervention chirurgicale est envisagée en cas d'échec des autres traitements. Les techniques chirurgicales actuelles permettent d'envisager de bons résultats post-opératoires.

● Arthroscopie chirurgicale

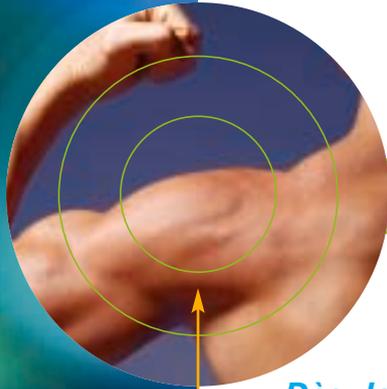
L'utilisation de l'arthroscopie permet de visualiser l'intérieur de l'articulation, de traiter d'éventuelles lésions associées, de limiter la taille des cicatrices post-opératoires, de diminuer les douleurs post-opératoires et de faciliter la rééducation immédiate par la suppression de l'ouverture de l'articulation.



- **Chirurgie à ciel ouvert**

Pour réparer une rupture de la coiffe, une chirurgie ouverte est parfois nécessaire. L'incision est plus grande qu'en cas d'arthroscopie et la rééducation est plus longue.





Après l'intervention

Dès les premières heures suivant l'intervention, l'équipe médicale sera présente à vos côtés pour surveiller votre articulation. Si nécessaire, n'hésitez pas à demander des médicaments contre la douleur.

- **Mobilité de l'articulation**

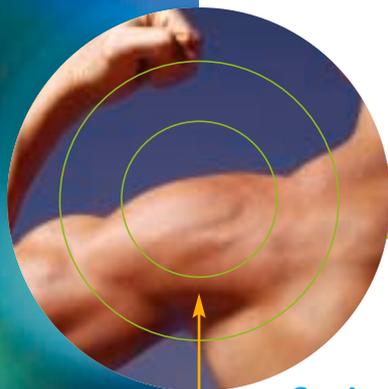
Il sera parfois nécessaire d'entamer un programme de rééducation mis en œuvre par le kinésithérapeute. Il vous montrera quelques mouvements simples à effectuer pour éviter l'enraidissement et le gonflement de l'articulation.

- **Suivi médical post-opératoire**

Au cours des consultations suivant l'intervention chirurgicale, votre médecin évaluera la mobilité de votre épaule. Ceci permettra éventuellement de réajuster votre programme de rééducation. Le nombre de consultations nécessaire dépendra du type de lésion et de la mobilité de votre épaule.



N'hésitez pas à contacter votre médecin si vous constatez l'apparition de signes inhabituels (gonflement, douleur, fièvre...).



Conseils pratiques

Quel que soit le choix thérapeutique effectué, chirurgical ou non, votre état va désormais s'améliorer. Vous conserverez les bénéfices du traitement en respectant certaines règles de vie. Évitez de fatiguer votre articulation et pratiquez quelques exercices physiques simples pour maintenir votre épaule en bonne condition.

● Quelques conseils au quotidien :

✳ Pendant votre période de convalescence, il est recommandé de ne pas pousser, tirer ou soulever de charges lourdes.

Certains mouvements effectués de manière prolongée sont également déconseillés (lever les bras au-dessus de la tête, lancer un objet).

✳ Corrigez certaines postures : tenez vous droit.

✳ Lorsque vous lisez ou regardez la télévision, ne prenez pas appui du côté de votre épaule douloureuse.

✳ Ne dormez pas du côté de votre épaule atteinte.

✳ Bougez votre épaule tous les jours, même si cela est un peu douloureux. Une épaule raide et inactive est plus longue à soigner.

● **Exercice physique :**

Si vous avez décidé de reprendre une activité physique, gardez en tête les conseils suivants :

- * Effectuez toujours des exercices d'étirement et de renforcement musculaire pour empêcher la raideur et la faiblesse de l'articulation de s'installer.
- * Demandez les conseils d'un entraîneur pour éviter de vous blesser à nouveau.
- * Echauffez toujours vos muscles avant d'entamer un exercice physique.

Document d'information réalisé avec le soutien
des laboratoires LEO Pharma et en collaboration avec
le Professeur Philippe Hardy - service de chirurgie
orthopédique et traumatologique - Hôpital Ambroise Paré,
Boulogne (92)

A series of 18 horizontal dotted lines for writing.



Cachet du médecin



LEO Pharma
6, rue Jean-Pierre Timbaud
BP 311 - 78054
Saint Quentin en Yvelines cedex