

Bursite ou tendinite de l'épaule?

La tendinite de l'épaule est une inflammation des muscles appelés coiffe des rotateurs. Ces muscles servent à faire bouger le bras et la plupart du temps cette irritation est causée par les mouvements répétitifs fait au-dessus de l'épaule.

La bursite est souvent causée de la même manière; celle-ci est définie comme une inflammation de la bourse (petit sac de gel) qui empêche les muscles de l'épaule de se frotter contre l'os. Dans les deux cas, la manifestation des douleurs sera semblable. Soit à lever le bras au-dessus de l'épaule avec ou sans perte de mobilité.

Souvent, des anti-inflammatoires prescrits par le médecin pourront soulager mais en complétant le tout avec de la physiothérapie, votre épaule guérira plus rapidement et vous permettra de reprendre vos activités. Le physiothérapeute effectuera des ultrasons, des courants analgésiques et des mobilisations pour diminuer la douleur et accélérer la cicatrisation. Par la suite, un programme de renforcement sera enseigné pour éviter les récurrences.