



Tendinite ou bursite de l'épaule persistante ?
Votre physiothérapeute a-t-il examiné votre cou ?

NOS PHYSIOTHERAPEUTES SONT :

Tendinite et bursite de l'épaule

Par **Éric Guy** physiothérapeute



La tendinite de l'épaule, ou plutôt maintenant nommé tendinopathie, est une inflammation des muscles de la coiffe des rotateurs. Ces muscles servent à faire bouger le bras et la plupart du temps cette irritation est causée par des mouvements répétitifs faits au-dessus de l'épaule ou par un traumatisme qui créé alors des micro-déchirures.

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, douleur à lever le bras au-dessus de l'épaule avec ou sans perte de mobilité, ainsi qu'une douleur à l'effort.

Souvent, des anti-inflammatoires pourront soulager, mais en complétant le tout avec de la

Perfectionnés en :

- Thérapie manuelle niveau 5
- Traitement de l'épaule
- Traitement de la mâchoire
- Manipulation vertébrale
- Approche ostéopathique crânienne
- Rééducation vestibulaire (vertiges)
- Puncture physiothérapique avec aiguille sèche (PPAS)
- Pédiatrie

physiothérapie, votre épaule guérira plus rapidement et vous permettra de reprendre vos activités. Le physiothérapeute effectuera des ultrasons, de l'électrothérapie et des mobilisations pour diminuer la douleur et accélérer la cicatrisation. Par la suite, un programme de renforcement sera enseigné pour éviter les récives.

Mais votre physiothérapeute a-t-il pensé à vérifier la mobilité de votre colonne cervicale? Il se peut qu'une raideur située à la base de votre cou pourrait bien faire partie des causes d'une tendinite récurrente à l'épaule ou au coude. Effectivement, un manque de mobilité au cou, soit causé par l'arthrose ou une mauvaise posture, peut entretenir une tendinite par l'irritation des nerfs qui proviennent du cou et innervent votre bras.



Dans ce cas, la meilleure option est de traiter la tendinite ainsi que la région cervicale afin de lui redonner une mobilité optimale. Votre physiothérapeute saura vous aider et vous renseigner à ce sujet.



Ne tardez pas à consulter

Lorsque vous avez une tendinite, après une semaine de repos vous devez avoir récupéré votre mobilité. Sinon, vous êtes à risque de développer une capsulite. Ceci est une inflammation de la capsule qui sert à stabiliser l'articulation de l'épaule. Lorsque cette dernière s'inflamme, il se déclenche un processus qui fait en sorte que la capsule perd de son élasticité et empêche alors le mouvement. Si tel est le cas, cela prolongera vos traitements de 3 à 6 mois!

Vous pouvez prévenir ces problèmes en consultant des professionnels, tels les physiothérapeutes qui peuvent vous conseiller de changer certains mouvements ou d'en corriger l'exécution, ou proposer des adaptations simples de votre poste informatique (position de la souris ou hauteur du clavier).

Au besoin M. Guy, qui est aussi consultant en ergonomie, peut se rendre sur votre lieu de travail à la demande de l'employeur, de la CNESST ou du travailleur, afin d'effectuer une expertise ergonomique, pour ainsi apporter des corrections à votre poste de travail. Il peut même être témoin expert à la commission des lésions professionnelles par tribunal administratif.

Le traitement consiste en:

- l'application de glace 10 minutes deux fois par jour,
- les ultrasons, et l'électrothérapie permettront d'activer la cicatrisation,
- la thérapie manuelle et la mobilisation de l'épaule et des vertèbres du cou (au besoin),
- la puncture physiothérapique par aiguille sèche (PPAS) peut s'avérer aussi un choix judicieux. La PPAS diffère de l'acupuncture tant par son cadre théorique que conceptuel. Tandis que l'acupuncture est basée sur un concept énergétique et global (les méridiens), la PPAS est utilisée à des fins spécifiques et locales avec une optique bien précise rattachée à l'approche neurophysiologique.
- La PPAS réfère à l'utilisation d'une fine aiguille qui est insérée sous la peau à des points anatomiques spécifiques sélectionnés en regard des besoins du patient. Cette modalité exige d'avoir des connaissances anatomiques et non des méridiens.

Les physiothérapeutes qui font la puncture physiothérapique par aiguille sèche doivent le faire avec l'objectif d'interférer sur le processus inflammatoire, accélérer la cicatrisation, diminuer les tensions musculaires, diminuer l'oedème et diminuer la douleur en complément d'autres moyens dans le but d'obtenir le rendement fonctionnel optimal d'un client.

Le coût des aiguilles sèches est inclus dans le montant des honoraires.

La profondeur d'insertion des aiguilles varie de quelques millimètres jusqu'à 7,5 cm selon les tissus traités, soit tissu musculaire, tendineux ou ligamentaire.

L'aiguille produit une microlésion qui redémarre le processus de cicatrisation.

La plupart du temps l'insertion de l'aiguille est sans douleur, le bout de celle-ci étant ronde et non tranchante comme une seringue.



Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter et il nous fera plaisir de vous répondre.

www.cliniquephysioplus.com