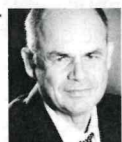


ÉPAULE DOULOUREUSE ET SI C'ÉTAIT UNE CAPSULITE ?

Souvent confondue avec une tendinite, la capsulite de l'épaule est pénible et gêne les gestes quotidiens. Il faut être patient, mais on en guérit.

Sylvie Dellus

NOS EXPERTS



Dr Éric Noël
rhumatologue,
président
du Groupe
rhumatologique
français
de l'épaule



Frédéric Srouf
kinésithérapeute,
vice-président
de la Société
française
de rééducation
de l'épaule

Ni arthrose, ni tendinite, la capsulite de l'épaule a des symptômes bien spécifiques. « Elle représente moins de 2 % des consultations pour une épaule douloureuse », assure le Dr Éric Noël, rhumatologue. La maladie évolue en plusieurs phases, le processus pouvant s'étaler sur plusieurs mois, parfois deux ans. Au début, des douleurs d'intensité modérée apparaissent au niveau de l'épaule, lors de gestes banals. « C'est une phase d'incertitude », selon le Dr Éric Noël. À ce stade, les douleurs peuvent être confondues avec celles d'une tendinite et traitées comme telle. Conséquence : le patient continue à mobiliser son articulation sans précaution, ce qui ne fait qu'aggraver la douleur.

Une inflammation douloureuse

Au bout de quelques semaines ou quelques mois, il entre dans la phase "chaude" de la maladie. La capsule, l'enveloppe de l'articulation, s'enflamme. La douleur s'intensifie, jour et nuit, et l'épaule commence à se bloquer. « La zone touchée est très innervée, et c'est pour cela que l'inflammation est si douloureuse », observe Frédéric Srouf, kinésithérapeute. Cette inflammation va ensuite disparaître pour laisser la place à une raideur très gênante de l'épaule. Il devient impossible de se coiffer ou d'agrafer son soutien-gorge. Cette phase



L'épaule, une articulation fragile

La capsule est une sorte de manchon fibreux qui relie les os de l'articulation. Lors d'une capsulite, cette enveloppe s'enflamme, perd son élasticité et se rétracte.

"froide" s'explique par une perte d'élasticité, une fibrose et une rétraction de la capsule. Les examens d'imagerie (radio ou échographie) ne montrent rien d'anormal. Mais lorsque le médecin mobilise le bras du patient, il constate un blocage dans toutes les directions.

Des raisons mal cernées

Les causes d'une capsulite ne sont clairement identifiées que dans 50 % des cas. Elle peut se déclencher après

un traumatisme de l'épaule ou la prise de certains médicaments (barbituriques, trithérapies du VIH...). Autres facteurs favorisants : le diabète, les maladies de la thyroïde, une opération du sein avec curage ganglionnaire ou encore une intervention chirurgicale au niveau de la cage thoracique. Enfin, les capsulites surviennent souvent dans un contexte de stress, sans que l'on sache si l'anxiété est la cause ou la conséquence.

80 à 85 %

DES PATIENTS SOUFFRANT DE CAPSULITE DE L'ÉPAULE SONT DES FEMMES. LES SYMPTÔMES APPARAÎSSENT LE PLUS SOUVENT ENTRE 45 ET 55 ANS.

Mobiliser en douceur

La capsulite se soigne en deux temps. « Il faut d'abord soulager le patient et, ensuite, assouplir l'épaule », détaille le Dr Noël. En priorité, l'inflammation est traitée par des infiltrations de corticoïdes dans l'articulation. Deux séances (parfois trois), sous contrôle radiographique, sont nécessaires, chacune à deux ou trois semaines d'intervalle. Pour ne pas réveiller la douleur, il faut alors ménager son épaule, sans l'immobiliser. Des exercices d'étirements sont conseillés (voir ci-contre). Une fois la douleur calmée, la rééducation peut commencer. Le but : récupérer la mobilité de l'articulation. « On combine des mobilisations manuelles, des étirements et, progressivement, un renforcement musculaire », explique Frédéric Srouf. Des séances de balnéothérapie dans une eau à 34-35 °C peuvent également aider à remobiliser son bras en douceur. La reprise du sport se fera progressivement, en suivant les conseils du kinésithérapeute. Mais une joueuse de tennis ou de badminton, deux sports qui mobilisent fortement l'épaule, devra faire preuve de patience avant de retrouver le même niveau. La capsulite guérit presque toujours, bien qu'elle puisse laisser des séquelles de raideurs et, parfois, toucher l'autre épaule. Jamais deux fois la même. « Le traitement est long, mais il s'agit d'une pathologie bénigne », rappelle systématiquement Frédéric Srouf à ses patients.

ÉTIRER SON ÉPAULE SANS SE FAIRE MAL

Trois exercices à faire chez soi, plusieurs fois par jour. Le conseil : débiter la séance le matin, après une douche

chaude. Une légère douleur pendant l'exercice peut s'expliquer par l'étirement. En revanche, si elle se

manifeste au repos ou la nuit, elle est le signe d'une inflammation. Il faut alors stopper cette auto-rééducation.

SUR LE DOS

Un exercice à faire plusieurs fois pour échauffer l'épaule en début de séance.



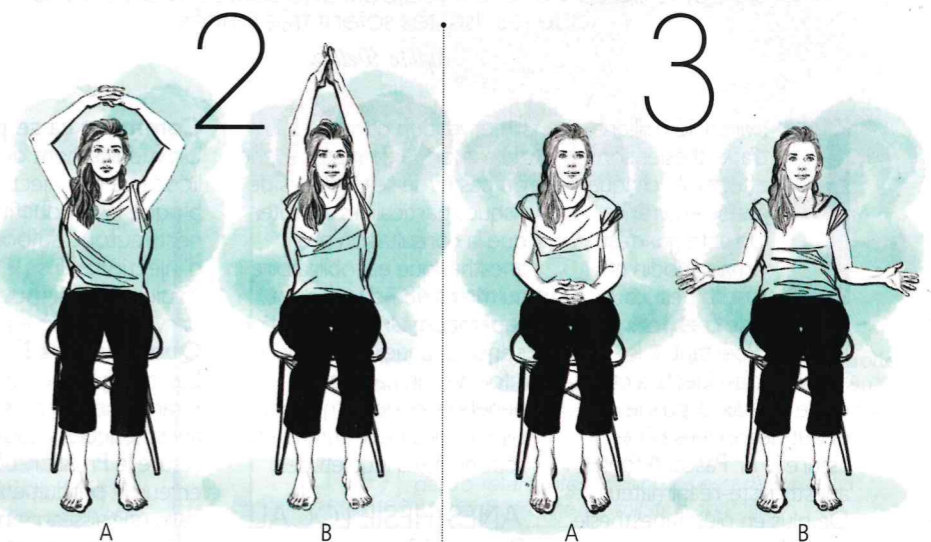
Allongée, les genoux repliés. Les mains sont posées sur le ventre (doigts entrecroisés sans être serrés, coudes fléchis

et ouverts). Monter les mains à l'aplomb des yeux (A) et descendre vers l'arrière. Les bras se tendent dans le

prolongement du corps (B) – maintenir l'étirement deux à cinq secondes – avant de redescendre les mains sur le ventre.

SUR UNE CHAISE

Deux exercices à effectuer l'un après l'autre, 3 à 5 fois de suite. Un cycle à répéter 5 à 10 fois par jour.



Étirement vers le haut

Assise, les mains jointes sur le ventre. Monter les mains au-dessus de la tête, en gardant les coudes ouverts (A). Puis tirer les bras vers le haut (B) – maintenir l'étirement cinq secondes – et redescendre sur le ventre sans freiner.

Ouverture des mains

Assise, les mains jointes sur le ventre et les épaules bien relâchées (A). Écarter les mains latéralement, dans un mouvement d'ouverture à maintenir cinq secondes (B). Les coudes ne doivent pas être serrés au corps.