

LES PROBLÈMES D'ÉPAULE

Vous avez mal à l'épaule? Vous avez une tendinite, une bursite ou une capsulite? La prise de médicaments ou les traitements locaux à l'épaule ont-ils été inefficaces? Un autre problème pourrait être à l'origine de cette douleur et c'est l'épaule qui en subit les conséquences.

Différents facteurs sont responsables de la douleur à l'épaule. La posture est un facteur déterminant et une personne qui maintient le haut de son dos arrondi risque de souffrir davantage de douleur à l'épaule. Cette posture courbée entraîne les omoplates et les épaules vers l'avant ce qui enrôle les épaules. Cette mauvaise posture, lorsque soutenue, soit à l'ordinateur, devant le téléviseur, lors des tâches ménagères, pendant les périodes d'étude ou de lecture, favorise le raccourcissement de certains tissus autour de l'épaule et diminue leur flexibilité. Quand l'épaule devient raide, l'omoplate et la colonne vertébrale essaient de compenser pour combler cette perte de mobilité. Ceci crée des déséquilibres musculaires, car certains muscles se renforcent et se raccourcissent alors que d'autres s'étirent et s'affaiblissent. Certains tendons deviennent irrités créant ainsi des tendinites.

En plus, le dos rond est responsable de la mauvaise posture du cou (tête vers l'avant, menton sorti) ce qui affecte aussi l'épaule, car plusieurs muscles s'attachent de l'épaule au cou ou au thorax. Une augmentation de tension sur les nerfs qui descendent vers l'épaule peut aussi contribuer aux douleurs à l'épaule.

Une épaule peut aussi devenir douloureuse lorsqu'elle devient trop mobile et craque lors des mouvements du bras. Dans ce cas, on remarque souvent une perte de stabilité des muscles de la coiffe des rotateurs et probablement une colonne raide qui ne contribue pas assez aux mouvements de l'épaule.

Vu la complexité de l'interaction entre les tissus de l'épaule, ceux de l'omoplate et de la colonne vertébrale, il est très important de consulter des professionnels de la santé qui sauront étudier en détail chacune de ces régions pour bien déterminer la source du problème. Les physiothérapeutes de la clinique **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS** sont à la fine pointe des connaissances dans ce domaine et sont hautement qualifiés pour évaluer votre état et établir un traitement approprié. Selon vos besoins, le physiothérapeute saura intervenir pour augmenter votre mobilité articulaire et vous donner des conseils et des

exercices pour améliorer votre posture, votre mobilité et votre force musculaire. Communiquez avec nous, il nous fera plaisir de vous aider.

