

## ***CAPSULITE DE L'ÉPAULE***

Le mot *frozen shoulder* est souvent utilisé pour décrire la capsulite adhésive. Ces termes décrivent bien ce qui se produit dans cette condition. La capsule (le tissu qui entoure l'articulation) devient inflammé (capsulite) et adhère à lui-même. Il en résulte une épaule qui devient extrêmement raide, dont le terme *frozen*. Les symptômes sont de la douleur, de la raideur et de la faiblesse qui arrivent dans des proportions différentes et à différents moments.

Il existe plusieurs causes différentes pour cette condition, par exemple un trauma – trauma direct comme une chute ou indirect comme après une chirurgie du membre supérieur ou thoracique – ou aussi bien un microtrauma causé par des mouvements répétitifs.

Le traitement a pour but de regagner le mouvement en utilisant des techniques de thérapie manuelle pour l'épaule, le cou et l'omoplate ainsi que des exercices spécifiques. Dépendamment de la sévérité de la douleur, des modalités d'électrothérapie (ex. ultrason, courants analgésiques) peuvent être utilisées ainsi que le froid ou le chaud. Habituellement, l'intensité de la douleur tend à diminuer avant que la mobilité ne s'améliore. Les exercices initiaux ont pour but d'améliorer les mouvements à l'épaule et corriger la posture. Éventuellement, des exercices de renforcement seront ajoutés. Si la capsule articulaire est très enraidie et difficile à mobiliser, une arthrographie distensive peut être recommandée. Cette injection sera faite par un médecin spécialiste. Cette technique aide à briser les adhérences au niveau de la capsule ce qui aide à améliorer la mobilité de l'épaule. Cette technique peut être répétée à quelques reprises, si nécessaire.

Cette condition s'améliore avec le temps. Par contre, c'est un processus qui peut être long et fastidieux. Plusieurs personnes peuvent trouver cela très frustrant, mais c'est très important d'être patient et de faire les exercices prescrits.

Souvenez-vous qu'il y a de la lumière au bout du tunnel!