

Douleur à l'épaule



Qu'est-ce qui peut causer des douleurs à l'épaule?

- Blessure d'un ligament ou d'un muscle
- Inflammation d'un tendon
- Inflammation des bourses remplies de liquide près de l'articulation
- Irritation des tissus mous par les os de l'épaule en raison de mouvements répétitifs au-dessus de la tête

Ma douleur disparaîtra-t-elle?

- Les douleurs à l'épaule disparaissent généralement d'elles-mêmes en quelques mois
- Le traitement peut accélérer la guérison tout en réduisant la douleur et en améliorant les fonctions

Que puis-je faire?

Pour vous aider à accélérer votre récupération:

- Participez à vos soins avec votre prestataire de soins
- Poursuivez vos activités quotidiennes même si vous ressentez une certaine douleur (dans une limite raisonnable)

Options de traitement possibles à discuter avec votre prestataire de soins

- Conseils (par ex., posture, levage, mode de vie)
- Manipulation et mobilisation du rachis cervico-thoracique
- Manipulation de la colonne vertébrale thoracique
- Thérapie laser de bas niveau
- Chaleur/froid
- Mobilisation conjointe
- Exercices quotidiens d'amplitude de mouvement
- Exercices de renforcement et d'étirement
- Acupuncture laser
- Gestion pharmacologique
- Thérapie par ondes de choc

Contactez votre prestataire de soins si vous recontactez l'une des situations suivantes

- Difform, gonflement ou rougeur inexplicables de la peau
- La faiblesse n'est pas due à la douleur
- Fièvre/frissons/maladie
- Perte de sensibilité au niveau de l'épaule, du bras ou de la main
- Difficultés respiratoires
- Changement ou perte de sensation dans les bras ou les mains
- Incapacité à effectuer des mouvements
- Douleur ou repos
- Perte de poids soudaine ou perte d'appétit

Yu H, Côté P, Wong JJ, Shearer HM, Mior S, Cancelliere C, et al. Non-invasive management of soft tissue disorders of the shoulder: a clinical practice guideline from the Ontario Protocol for Traffic Injury Management (OPTIMA) Collaboration. Eur J Pain. 2021. Epub ahead of print.

<https://fr.ccgj-research.com/>