

## L'épaule et ses caprices !

Vous êtes tombé et depuis votre épaule vous fait souffrir ? Vous avez peint toute la maison pendant votre fin de semaine et maintenant vous souffrez au moindre mouvement du bras ? Vous avez progressivement perdu de la mobilité au niveau d'une épaule et vous vous sentez restreint dans vos activités quotidiennes? Pensez à consulter nos physiothérapeutes!

Il existe une panoplie de structures dans l'épaule pouvant causer une douleur (ligaments, tendons, capsule, muscles, etc...), il est donc primordial de bien identifier l'origine du problème pour alors tenter de le régler le plus rapidement possible.

Lorsque l'épaule douloureuse bloque, coince et craque régulièrement, on est peut-être face à une **hypermobilité, une instabilité ou à un syndrome d'accrochage à l'épaule**. Souvent, un déséquilibre musculaire est à l'origine de ce type de problématique, certains muscles étant trop faibles et d'autres trop courts. Il est donc important que votre physiothérapeute vous enseigne un programme d'exercices adapté comprenant des exercices de stabilisation musculaire, de renforcement et d'assouplissement. Ainsi, vous augmenterez la stabilité dynamique de votre épaule et minimiserez les sensations de coincement.

Par contre, si la douleur à votre épaule s'est installée insidieusement avec une perte progressive de mobilité vous empêchant même de dormir, vous souffrez peut-être d'une **capsulite**. Dans ce cas-ci, il y a un rétrécissement de la capsule (tissu entourant votre articulation) créant ainsi des raideurs articulaires parfois importantes. À l'aide de différentes approches tel la thérapie manuelle, des techniques de relâchement musculaire, des modalités antalgiques et un bon programme d'exercices favorisant la mobilité, etc. votre physiothérapeute pourra vous aider à minimiser vos symptômes et optimiser votre mobilité.

Certains mouvements répétitifs et de mauvaises habitudes posturales peuvent aussi entraîner des modifications tissulaires au niveau de vos tendons et ainsi créer une « **tendinopathie** », anciennement appelé tendinite. Il est donc essentiel que votre physiothérapeute ou ergothérapeute revoit avec vous vos techniques de travail ainsi que vos habitudes posturales afin de traiter la source de votre problème et donc vous aider à ménager vos tendons.

Peu importe ce qui afflige votre épaule, n'hésitez pas à consulter notre équipe. Nos physiothérapeutes pourront vous guider, vous traiter ou vous référer à un autre professionnel selon le cas. Laissez nous vous épauler, pour ainsi mettre moins de poids sur vos épaules!

L'équipe de Physiothérapie Boisbriand

