

Capsulite rétractile : l'épaule qui boude

Votre épaule s'est mise en grève : voici comment négocier avec elle, semaine après semaine.

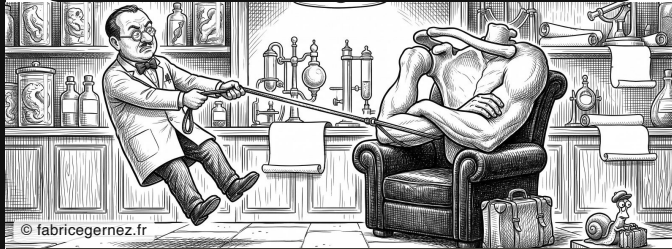


© fabricegernez.fr

1 L'épaule se met en grève

L'ÉPAULE

« Je ne sors plus. J'ai annulé tous mes rendez-vous. »

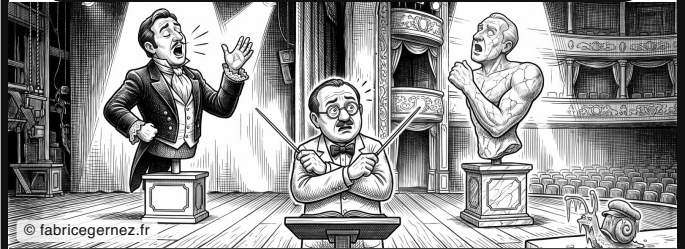


L'épaule se bloque peu à peu et devient douloureuse, surtout pour lever le bras ou l'ouvrir vers l'extérieur.

2 Deux saisons, pas mille

PROFESSEUR VERTÈBRE

« Premier acte : opéra. Deuxième acte : statue de jardin. »



D'abord une période où la douleur domine, puis une période où c'est surtout la raideur. Les deux finissent par passer.

3 La nuit, elle réclame

L'ÉPAULE

« Service en chambre ! Un oreiller, et vite ! »



La douleur réveille souvent la nuit, surtout allongé sur le côté de l'épaule atteinte : évitez de dormir dessus.

4 Non, ce n'est pas pour la vie

LE PATIENT

« J'avais déjà commandé la plaque et choisi les pigeons. »

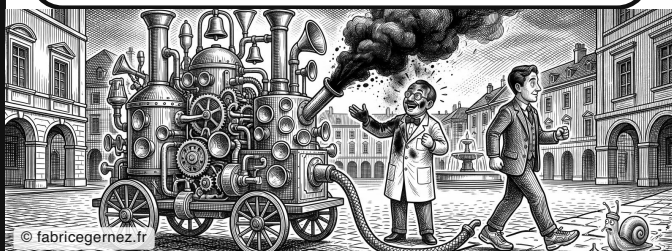


La longue phase dure plusieurs mois, puis le mouvement revient. Il peut manquer un peu dans les gestes les plus extrêmes.

5 Le miracle ne sonne pas

LE PATIENT

« La machine coûte une fortune. Les baskets étaient dans l'entrée. »

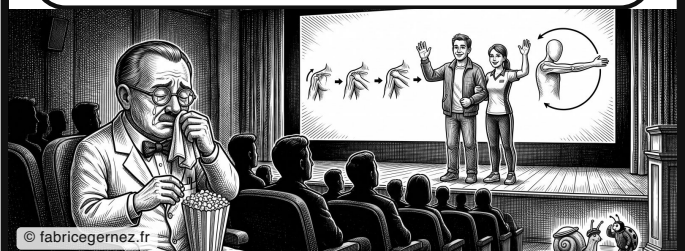


Attendre sans rien faire n'aide pas : bouger un peu chaque jour, à votre rythme, soulage mieux et plus vite.

6 Vous et votre kiné, duo

LE KINÉSITHÉRAPEUTE

« Un feuilleton à épisodes, et vous tenez le rôle principal. »



Des séances de kiné tournées vers le gain de mouvement, plus votre travail personnel à la maison entre les rendez-vous.

capsulite rétractile : la suite au cabinet... et à la maison



© fabricegernez.fr

Vos exercices (votre praticien coche ceux qui sont pour vous)

- ☐ **Le balancier du bras** : Penché en avant, l'autre main appuyée sur une table, laissez le bras pendre et balancez-le doucement.
- ☐ **La corde au-dessus de la porte** : Une corde passée au-dessus de la porte : la bonne main tire doucement, le bras raide monte sans forcer.
- ☐ **Le bras en travers de la poitrine** : Amenez le bras gêné en travers de la poitrine, l'autre main le tire doucement, épaule basse.

À éviter

- Laisser l'épaule au repos complet : la raideur s'installe vite.
- Attendre un remède miracle sans rien faire de votre côté.
- Dormir sur l'épaule douloureuse si elle vous réveille la nuit.
- Laisser l'épaule remonter vers l'oreille pendant les exercices.

Consultez vite si...

- Épaule chaude, gonflée, avec fièvre : faites-vous examiner sans attendre.
- Raideur qui gagne tous les mouvements : à revoir, ce n'est pas une simple tendinite.
- Diabète connu ou suspecté : signalez-le, une prise de sang peut être utile.
- Épaule toujours bloquée malgré une kiné bien suivie : demandez un avis spécialisé.

Pour vous, aujourd'hui – le mot de votre praticien :

Combien de fois : Prochain rendez-vous :

Votre épaule n'est pas cassée, elle est coincée : trois petits rendez-vous avec elle chaque jour valent mieux qu'un grand effort le dimanche.

D'où viennent ces conseils ? D'ouvrages de médecine, de kinésithérapie et d'ostéopathie.
Fiche d'information remise par votre praticien – elle ne remplace pas son avis. © fabricegernez.fr