

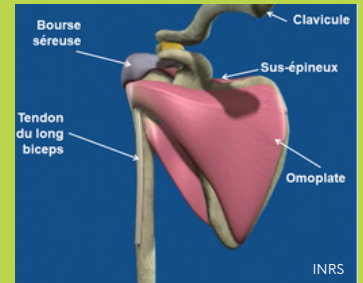


INTRODUCTION AUX ÉPAULES

FICHE N°6

1 L'ÉPAULE... QUEZACO ?

- Elle est constituée de 3 os, 4 muscles principaux et d'une bourse séreuse permettant le glissement.
- Les TMS de l'épaule touchent essentiellement **la coiffe des rotateurs** ou **le sus-épineux**.
- L'épaule est **l'articulation la plus mobile** du corps humain.
- Elle amplifie le mouvement et guide précisément la main pour une préhension fine.
- C'est potentiellement l'articulation la plus vulnérable aux traumatismes.



2 NOTION PHYSIOLOGIQUE : LA TENDINOPATHIE ET LA TENDINITE DE L'ÉPAULE

- Stade 1 : La répétition des gestes telle que **l'élévation du bras**, provoque le frottement du tendon conduisant soit à son **inflammation** (tendinite) ou à sa **dégénérescence** (tendinopathie : lésion de surcharge avec altération des fibres du tendon)
 - Stade 2 : On peut ressentir comme une légère **gêne** dans certaines positions, avec des **douleurs plus franches après des efforts répétitifs**. Parfois, la tendinopathie induit une **perte de mobilité** de l'épaule.
 - Stade 3 : La douleur devient sourde et diffuse dans l'épaule. Elle peut irradier jusque dans le bras. Dans la majorité des cas, la douleur **s'intensifie durant la nuit**, empêchant le sommeil. La tendinopathie se révèle par une **rupture brutale**, en apparence spontanée, déclenchée par un effort anodin sur un tendon très aminci.
- > Il existe bien d'autres pathologies, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé.

3 QUELQUES SOLUTIONS

- **Alterner les tâches en priorité.**
- **Si ce n'est pas possible, faire plus de pauses** lors de travaux répétitifs (même tâche 50% de la journée).
- **Alterner les positions de travail.** Les contractions musculaires sans mouvement diminuent l'irrigation sanguine du tendon et rendent sa réparation moins efficace. Exemple d'efforts maintenus : conduite d'engins, semi, débroussaillage...
- **Aménager le poste de travail** en dégagant ses abords, en adaptant la hauteur, en choisissant la technique ou le matériel afin d'éviter de lever le bras au-dessus de la ligne horizontale de l'épaule (90°) pour effectuer la tâche.

