

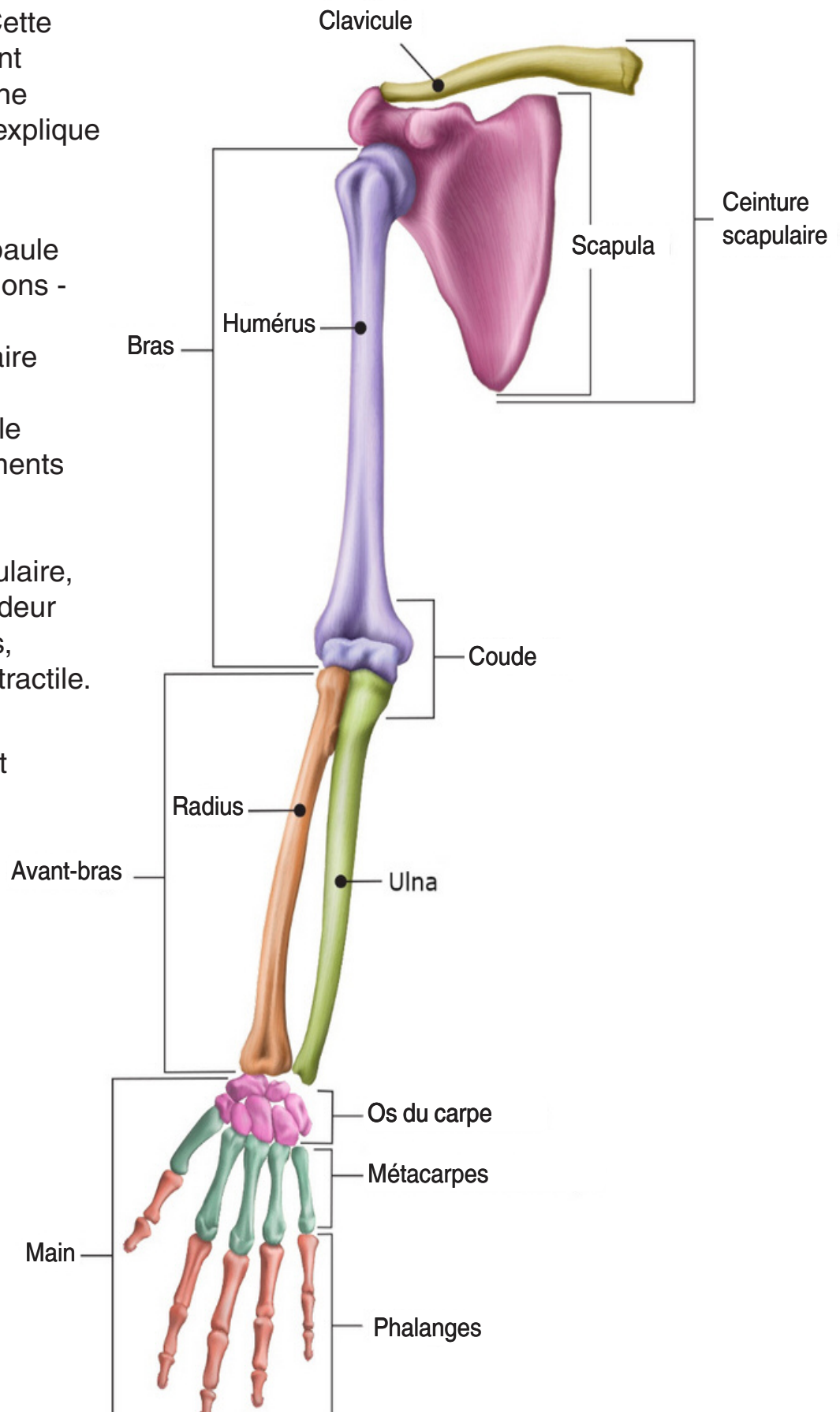
COMPRENDRE L'ANATOMIE DE L'ÉPAULE ET DU BRAS

L'épaule est l'une des articulations les plus complexes et les plus mobiles du corps humain. Cette grande liberté de mouvement s'accompagne toutefois d'une stabilité plus fragile, ce qui explique sa sensibilité aux douleurs et aux blessures.

Sur le plan anatomique, l'épaule regroupe plusieurs articulations - gléno-humérale, acromio-claviculaire, sterno-claviculaire et scapulo-thoracique - qui doivent fonctionner ensemble pour permettre des mouvements fluides. Sa stabilité repose notamment sur la coiffe des rotateurs et la capsule articulaire, dont l'inflammation ou la raideur peut limiter les mouvements, comme dans la capsulite rétractile.

La position et la mobilité de l'omoplate jouent également un rôle clé. Une posture en enroulement, des tensions cervicales ou un manque de mobilité du haut du dos peuvent perturber la mécanique de l'épaule et favoriser l'apparition de douleurs.

En ostéopathie, l'épaule est donc évaluée dans une perspective globale, incluant le cou, le dos, les côtes et le bras, afin de mieux comprendre l'origine de l'inconfort et d'adapter l'intervention



LA CAPSULITE RÉTRACTILE, UN EXEMPLE PARMIS D'AUTRES

La capsulite rétractile, parfois appelée “épaule gelée”, se traduit par un épaissement et une rétraction de la capsule articulaire, limitant les mouvements et provoquant douleur et raideur. Elle peut survenir spontanément (capsulite primaire) ou après un traumatisme ou chirurgie (capsulite secondaire). La pathologie évolue en trois phases :

1. **Phase de douleur** : douleur au repos ou la nuit et raideur progressive.
2. **Phase de rétraction** : la douleur diminue, mais la mobilité reste limitée.
3. **Phase de récupération** : amélioration graduelle de l'amplitude et retour à la fonction normale.

Même si l'évolution peut durer plusieurs mois, l'intervention précoce d'un ostéopathe ou d'une massothérapeute permet de réduire l'inconfort et de préserver la mobilité de l'épaule.



COMMENT L'OSTÉOPATHIE ET LA MASSOTHÉRAPIE PEUVENT AIDER

Votre ostéopathe évalue l'ensemble du quadrant supérieur : épaule, omoplate, cou, haut du dos et bras. Cette approche globale permet de déterminer la cause exacte de la douleur et de proposer des solutions adaptées.

- **Ostéopathie** : mobilisations douces, rétablissement de la mobilité, correction posturale, travail sur les tensions musculaires du haut du dos, du cou et du bras.
- **Massothérapie** : relâchement musculaire, diminution de la douleur, amélioration de la circulation et de la souplesse, préparation de l'articulation aux mouvements répétitifs.

Ainsi, que votre douleur provienne d'une capsulite, d'une tendinite, d'un syndrome d'accrochage ou d'un autre motif, nous pouvons vous accompagner, soulager la douleur et guider votre rétablissement.

PRÉPARER VOS ÉPAULES AVANT L'EFFORT !

Un échauffement rapide de 5 à 7 minutes avant chaque pelletage ou activité sollicitant le haut du corps peut prévenir les blessures et réduire la douleur.

Les avantages de s'échauffer :

- activer les muscles et lubrifier l'articulation
- étirer doucement les muscles du haut du dos et des épaules
- contrer la posture voûtée
- renforcer les rotateurs et stabiliser l'épaule.

Ces mouvements simples aident à protéger vos épaules pendant le pelletage, l'entraînement ou toute activité répétitive.



CONSEILS DE VOS OSTÉOPATHES

- Variez les bras lors du pelletage pour ne pas surcharger l'épaule dominante.
- Maintenez une posture correcte : genoux fléchis et dos droit.
- Respectez la douleur : faites une pause si nécessaire.
- Consultez rapidement votre ostéopathe si la douleur persiste ou si lever le bras devient difficile.