CAPSULITE RÉTRACTILE

Épaule gelée

Épaule qui devient raide et douloureuse sur plusieurs mois.

ÉPAULE, COUDE ET MAIN

LA CAPSULITE S'AMÉLIORE LE PLUS SOUVENT AVEC LE TEMPS ; LA RÉÉDUCATION AIDE À GARDER DU MOUVEMENT ET À PASSER LE CAP.

BON À SAVOIR

La capsule de l'épaule s'enflamme puis se rétracte. Elle évolue en phases : d'abord douloureuse, puis raide, puis l'épaule se libère progressivement, sur plusieurs mois voire plus d'un an, parfois avec une gêne qui persiste. Elle est plus fréquente entre 40 et 60 ans et chez les personnes diabétiques ou ayant un problème de thyroïde. Les exercices doux, adaptés à la phase, et parfois une infiltration prescrite par le médecin, sont recommandés.

Ce qui aide

- Bougez l'épaule doucement plusieurs fois par jour, sans forcer dans la douleur.
- Utilisez le bras dans les gestes du quotidien.
- Adaptez l'intensité des exercices à la phase.

Ce qui freine

- Forcer fort dans la douleur en phase inflammatoire.
- Garder le bras immobile en écharpe.
- Comparer votre progression à celle d'une autre personne : la durée varie beaucoup.

LE PETIT PLUS Une douche chaude avant les exercices facilite souvent le mouvement.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Pendule

Penché en avant, une main sur une table : laissez pendre le bras et faites de petits cercles.

1 minute, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Bras sur la table

Assis, avant-bras posé sur la table : faites glisser la main vers l'avant en penchant le buste.

10 fois, 2 à 3 fois par jour

Sans forcer

3 Rotation avec bâton

Coudes au corps, tenez un bâton : poussez doucement la main du côté raide vers l'extérieur avec l'autre.

10 fois, 2 fois par jour

Dans l'amplitude tolérée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- l'épaule devient rouge et chaude, avec de la fièvre ;
- la douleur suit une chute ;
- le bras perd de la force ;
- une douleur dans la poitrine apparaît à l'effort.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Kelley et al., JOSPT, 2013 (CPG) · Challoumas et al., JAMA Network Open, 2020 · Wong et al., Physiotherapy, 2017 · Lewis, Manual Therapy, 2015.