TENDINOPATHIE DE L'ÉPAULE

Coiffe des rotateurs, conflit sous-acromial

Douleur sur le côté de l'épaule en levant le bras.

ÉPAULE, COUDE ET MAIN

LE PLUS SOUVENT, L'ÉPAULE S'AMÉLIORE AVEC UN RENFORCEMENT PROGRESSIF, SANS REPOS COMPLET.

BON À SAVOIR

La douleur se situe sur le côté de l'épaule et augmente en levant le bras. Le renforcement progressif est le traitement de première intention ; dans les essais, la chirurgie de décompression n'a pas fait mieux qu'une chirurgie placebo ni que l'exercice.

Ce qui aide

- Gardez le bras actif sous la hauteur douloureuse.
- Fractionnez les tâches bras levés.
- La nuit, glissez un coussin sous le bras.

Ce qui freine

- Immobiliser le bras sans avis médical.
- Porter des charges lourdes bras tendus.
- Dormir sur l'épaule douloureuse.

LE PETIT PLUS Ni le chaud ni le froid ne soignent le tendon. La chaleur détend souvent les muscles autour.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Pendule

Penché en avant, laissez pendre le bras et faites de petits cercles.

1 minute, 3 fois par jour

Dès aujourd'hui

2 Pousser contre le mur

Coude au corps plié, poussez le dos de la main contre un mur, sans bouger. Tenez 10 secondes.

5 fois, 2 fois par jour

Dès aujourd'hui

3 Lever le bras

Pouce vers le haut, levez le bras devant vous jusqu'à la limite du confort.

3 séries de 10

Douleur jusqu'à 5/10 tolérée si elle se calme le lendemain

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

- le bras a perdu sa force d'un coup après un effort ou une chute ;
- vous ne pouvez plus lever le bras ;
- l'épaule est rouge, chaude, avec de la fièvre ;
- la douleur réveille chaque nuit malgré le traitement.

Douleur de l'épaule ou de la mâchoire à l'effort avec oppression dans la poitrine : appelez le 15.

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 : Lambers Heerspink et al., Acta Orthopaedica, 2026 · Beard et al., The Lancet, 2018 (essai CSAW) · Vandvik et al., BMJ, 2019.