

Aux prises avec la tendinite de la coiffe des rotateurs Une opération à l'épaule n'est pas toujours la solution

La tendinite de la coiffe des rotateurs, c'est-à-dire l'inflammation des tendons de l'épaule, est la cause la plus fréquente de douleur à l'épaule et peut habituellement se traiter sans intervention chirurgicale.

Elle se manifeste d'abord par une douleur sourde à la pointe de l'épaule qui augmente lorsqu'on pousse, tire ou tente d'atteindre quelque chose, ou lorsqu'on lève le bras sur le côté¹.

La douleur s'intensifie également si l'on se couche sur la région atteinte ou que l'on pratique des activités quotidiennes comme se vêtir, soulever quelque chose ou lever les bras au-dessus de la tête.

Ultimement, la douleur gagne en intensité et irradie vers le reste de l'épaule.

« Le meilleur moyen d'éviter une tendinite à l'épaule est d'avoir une articulation flexible et des muscles forts et souples », **explique John Richmond, M.D., l'un des professionnels de la santé qui donnent un deuxième avis médical à nos clients.**

Les autres symptômes comprennent² :

- une enflure à l'avant de l'épaule et une sensibilité au toucher;
- un craquement dans l'épaule lorsque le bras est levé au-dessus de la tête;
- une perte de force ou de mobilité.

Si vous ressentez les symptômes de la tendinite de la coiffe des rotateurs, votre médecin examinera votre épaule pour déterminer où se situent votre douleur et votre sensibilité

ou toucher. Il vérifiera également votre mobilité en vous demandant de bouger le bras dans certaines directions.

Selon l'intensité de la douleur, votre médecin pourrait demander une radiographie ou un autre examen d'imagerie médicale pour avoir une image plus claire des tissus de votre épaule et vérifier la présence d'inflammation ou de déchirure. Une rupture de la coiffe des rotateurs est généralement très douloureuse et nécessite parfois une chirurgie correctrice.

Selon le Dr Richmond, si une déchirure partielle est traitée sans intervention chirurgicale, les symptômes disparaissent en six semaines.

Si vous présentez des symptômes de tendinite, la première étape consiste à consulter votre médecin traitant pour savoir exactement ce dont vous souffrez. De plus, dans le cadre de vos avantages, le Réseau Best Doctors s'avère un outil précieux pour déterminer la source de vos symptômes, et ce, pour la plupart des problèmes de santé. Nos experts vous remettent un rapport complet et détaillé qui confirme ou réfute le diagnostic établi, vous procurant ainsi la tranquillité d'esprit.

¹https://www.health.harvard.edu/pain/what_to_do_about_rotator_cuff_tendinitis (en anglais).

²<https://www.webmd.com/pain-management/rotator-cuff-tendinopathy#1> (en anglais).

Pour obtenir de plus amples renseignements, composez le 1 877 419-2378
ou visitez bestdoctors.com/canada/lancer.