

Les blessures sportives

Tendinites de la coiffe des rotateurs



Définition

La coiffe des rotateurs est un groupe de quatre muscles et tendons (sus-épineux, sous-épineux, sous-scapulaire, petit rond) qui stabilisent et mobilisent l'épaule.

La tendinite de la coiffe des rotateurs correspond à l'inflammation d'un ou plusieurs tendons due à une surutilisation (gestes répétitifs au niveau de l'épaule) ou à une usure progressive : frottement tendineux sous l'acromion (conflit sous-acromial).

Sports concernés

- Sports de lancer ou de ballon : hand, javelot, disque
- Sport utilisant une amplitude importante de l'épaule : natation, water polo, tennis, badminton, squash
- Sports de force en appui : gymnastique, cheval d'arçon, musculation
- Escalade

Facteurs favorisants

- Mauvaise technique sportive, mauvais gestes sportifs
- Matériel inadapté
- Manque d'échauffement
- Faiblesse ou déséquilibre musculaire

Symptômes

- Douleur à l'avant ou sur le côté de l'épaule, parfois irradiant vers le bras
- Douleur lors du geste sportif et dans les gestes de la vie courante (se coiffer, s'habiller..)
- Perte de force et de mobilité de l'épaule
- Douleur nocturne, gênant le sommeil
- Craquements ou sensations de blocage

Traitements

- Repos sportif avec arrêt des gestes douloureux
- Cryothérapie (glaçage)
- Kinésithérapie : étirements spécifiques, renforcement musculaire, massages transverses profonds, travail du geste sportif
- Pas d'immobilisation du bras en écharpe (risque de capsulite rétractile)
- Infiltrations de corticoïdes si douleur persistante

Avis médical

- Consultation médicale si douleur à chaque séance de sport ou si douleurs récurrentes après une période de repos ou si douleurs s'aggravant
- Plus le diagnostic est précoce, plus le repos est précoce, plus la durée de repos sera courte, plus la guérison sera rapide et moins il y aura de risque de séquelle

Complications possibles

- Chronicité (douleur persistante, perte de mobilité ou de force)
- Rupture tendineuse partielle ou totale
- Capsulite rétractile
- Tendinite calcifiante
- Récidives fréquentes si reprise trop rapide

Prévention de la blessure

- Échauffement complet du haut du corps avant effort
- Renforcement spécifique des muscles de la coiffe (élastiques, charges légères) et renforcement des muscles stabilisateurs d'épaule
- Étirements réguliers et travail des amplitudes articulaires
- Correction des gestes sportifs, travail postural
- Matériel adapté
- Augmentation progressive des charges et volumes d'entraînement
- Alternier les types d'exercices pour éviter la surutilisation
- Après blessure : reprise progressive, être attentif aux signes de récurrence et aux douleurs et adapter l'entraînement en fonction

