

Capsulite de l'épaule



Ce que c'est

La capsulite est une inflammation de la capsule qui est l'enveloppe de l'articulation de l'épaule. La capsulite se manifeste par deux signes cliniques : la raideur et la douleur.

Ces deux signes pouvant être retrouvés dans d'autres pathologies seul un examen clinique précis permettra de poser le diagnostic de capsulite. Les examens d'imagerie ne sont pas nécessaires pour poser ce diagnostic. On parle ainsi parfois d'"épaule gelée".

Dans 50 % des cas, les causes de la capsulite ne sont pas clairement identifiées. Elle peut se déclencher après un traumatisme de l'épaule ou la prise de certains médicaments (barbituriques, trithérapies du VIH...).

Certains facteurs favorisants ont été mis en évidence : le diabète, les maladies de la thyroïde, une opération du sein avec curage ganglionnaire ou encore une intervention chirurgicale au niveau de la cage thoracique. Enfin, les capsulites surviennent souvent des périodes de stress, sans que l'on sache si l'anxiété est la cause ou la conséquence.

Ce sont les femmes qui sont les plus touchées et les symptômes apparaissent généralement entre 45 et 55 ans.

À NOTER si le traitement est long, la capsulite n'en reste moins une pathologie bénigne et elle finit toujours par guérir.

Ce que je ressens

La maladie évolue en plusieurs phases, le processus peut s'étaler sur plusieurs mois, parfois davantage.

- Tout d'abord, des **douleurs d'intensité modérée** apparaissent au niveau de l'épaule, lors de gestes du quotidien. À ce stade, ces douleurs peuvent être confondues avec celles d'une tendinite et traitées comme telle. Vous pourriez continuer de mobiliser votre articulation sans précaution, ce qui ne fait qu'aggraver la douleur.

- Au bout de quelques semaines ou quelques mois, c'est la **phase "chaude"** de l'inflammation :

la capsule s'enflamme et la **douleur** s'intensifie (la zone touchée est très innervée) et vous avez mal jour et nuit. L'épaule commence également à se bloquer.

- L'inflammation disparaît ensuite pour laisser la place à **une raideur très gênante** de l'épaule. Il vous est **impossible de vous coiffer** ou d'agrafer votre soutien-gorge. Cette **phase "froide"** s'explique par une perte d'élasticité, une fibrose et une rétraction de la capsule. Les examens d'imagerie (radio ou échographie) ne montrent rien d'anormal. Mais lorsque le kinésithérapeute mobilise votre bras, il constate **un blocage** dans toutes les directions.

La prise en charge par le kiné

La capsulite se soigne en deux temps : il faut en premier lieu soulager les douleurs puis, ensuite, redonner à l'épaule sa mobilité.

Dans un premier temps, il convient de ménager votre épaule sans pour autant l'immobiliser. Votre kinésithérapeute pourra vous conseiller des exercices d'étirements. Les infiltrations auront toute leur place dans le traitement de la douleur.

Une fois la douleur calmée, **la rééducation** peut commencer. L'objectif est de **recupérer la mobilité de l'articulation**. Le kinésithérapeute combine alors des mobilisations manuelles, des **étirements** et, progressivement, un renforcement musculaire. **La reprise du sport** se fera progressivement, en suivant les conseils du kinésithérapeute.