

LA CAPSULITE

La capsulite est une inflammation chronique de la capsule de l'épaule. La capsule de l'épaule, c'est le ligament qui retient l'humérus (l'os du bras) à la cavité glénoïde de l'omoplate. Le mécanisme de cette blessure n'est pas encore clairement élucidé.

Nous savons que cela est souvent causé à la suite de traumatismes répétés, soit à la suite d'une mauvaise position de sommeil, soit d'une utilisation inappropriée de l'épaule. La littérature parle aussi de traumatismes psychologiques pouvant se jeter dans l'épaule.

Ce qui est certain, c'est que l'épaule doit, au départ, être fragile pour que cela arrive.

Le traitement chiropratique vise à rétablir une fonction normale dans l'épaule.

Pour y arriver, il faut premièrement éliminer toutes les autres possibilités diagnostiques. Il faut donc s'assurer qu'il n'y a pas de calcification dans les muscles ou de tumeurs dans les os. C'est pour cela que l'examen radiologique est primordial.

Une fois le diagnostic précisé, il faut évaluer toute la ceinture scapulaire, c'est-à-dire l'épaule, l'omoplate, le milieu du dos et le cou. Il faut s'assurer que l'innervation qui se rend vers l'épaule est adéquate. Pour ce faire, des ajustements chiropratiques faits sur les vertèbres bloquées seront nécessaires.

Ensuite, il faudra évaluer toute la musculature de la région touchée. Il est primordial d'assouplir et de renforcer toute cette musculature. Un programme d'assouplissement et de renforcement devra être mis à l'avant. Il ne faut pas oublier l'articulation de l'épaule qui devra être mobilisée puis manipulée pour défaire les adhérences ligamentaires et ainsi permettre une meilleure amplitude de mouvement.

Dans la même foulée, il va falloir porter une attention particulière à la cause de la capsulite. Si cette dernière n'est pas traitée, la problématique risque malheureusement de revenir. Il faudra donc donner des conseils d'hygiène de sommeil, d'hygiène posturale et d'ergonomie au travail.

Guérir d'une capsulite prend un certain temps. Généralement, on parle de trois à six mois de traitement. Il vous faudra être patient mais actif. Plus vous allez participer activement à votre traitement et plus vos résultats seront à la hauteur de vos attentes.