



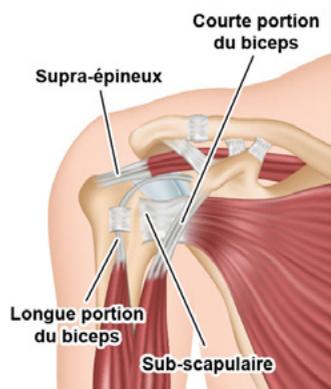
**TENDINITE
DE L'ÉPAULE**

PATHOLOGIES DE L'ÉPAULE

Les douleurs à l'épaule comptent parmi les consultations les plus fréquentes en médecine générale et rhumatologie. L'articulation de l'épaule est la plus mobile de l'organisme. Cette mobilité est due à la forme de cette articulation et aux muscles qui l'entourent. Les muscles se fixent sur les os par des tendons. Ils sont quatre au niveau de l'épaule : les trois tendons de la coiffe des rotateurs et le tendon du long biceps.

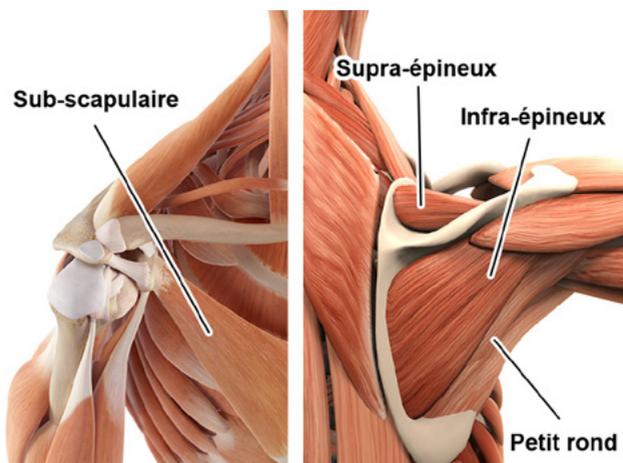
Les douleurs de l'épaule en lien avec des postures liées aux conditions de travail sont dues à de l'usure par des phénomènes inflammatoires :

- La tendinite de la coiffe et sa rupture
- Les calcifications des tendons
- L'arthrose de l'épaule
- La compression nerveuse



LA TENDINITE DE LA COIFFE

La coiffe des rotateurs est le nom donné à un ensemble composé de quatre groupe de tendons (sousscapulaire, sus-épineux, sous-épineux, petit rond). Ces tendons coiffent la tête de l'humérus comme un chapeau et initient la rotation de la tête de l'humérus.



GESTES RÉPÉTITIFS ET TENDINITE DE L'ÉPAULE

La tendinite correspond à une inflammation chronique d'un tendon. Cette pathologie peut conduire à une rupture tendineuse secondaire, suite à l'altération de fibres tendineuses. On parlera alors de rupture de la coiffe des rotateurs.

LES CAUSES

La tendinite se manifeste parfois dans le cadre du travail à cause de gestes répétitifs avec des efforts excessifs. A titre d'exemple, les travaux suivants sont facteurs déclenchants de tendinites car ils comportent :

- Des positions prolongées bras levés au-dessus de la tête ou des épaules.
- Des mouvements de rotation internes ou externes du bras, répétitifs et avec déploiement de force, sans soutien (ex : agent d'entretien, coiffeur, manucure, caissier, opérateur de travail à la chaîne).

PARCOURS DE SOINS

- Consultation médecin généraliste
- Examens complémentaires
- Rééducation : le but est de renforcer les muscles les plus faibles afin que la traction de chacun des muscles sur l'épaule soit équilibrée de la même façon. Le retour à cet équilibre doit passer nécessairement par des exercices spécifiques.
- Les mouvements à éviter :
 - Etirer les mains dans le dos
 - Attraper des objets en arrière (sur la banquette arrière de la voiture...)
 - Travailler en force avec des poids
 - Utiliser le bras de façon prolongée au-dessus de la tête
- La suppression des gestes nocifs

Votre médecin du travail peut vous conseiller, contactez-le !

La tendinite de l'épaule est une affection périarticulaire provoquée par certains gestes et postures de travail reconnue en Maladie Professionnelle sous certaines conditions.

Pour connaître les délais de prise en charge et les travaux susceptibles de provoquer cette maladie, consultez [le tableau des maladies professionnelles n°57 de l'INRS](#).



L'AIST 84,
des experts en prévention et santé au travail à votre service



Médecin du travail



Conseiller.e en
prévention



Assistant.e social.e
en santé au travail



Ergonome



Toxicologue



Assistant.e
médical.e



Infirmier.e de
santé
au travail



Psychologue

Pour toute question, contactez votre médecin du travail

04 32 40 52 60
CONTACT@AIST84.FR
WWW.AIST84.FR

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

f www.facebook.com/aist84

in www.linkedin.com/company/aist-84/

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon