

# Le programme d'exercices - Capsulite (post arthro-dilatation)

## Qu'est-ce qu'une capsulite?

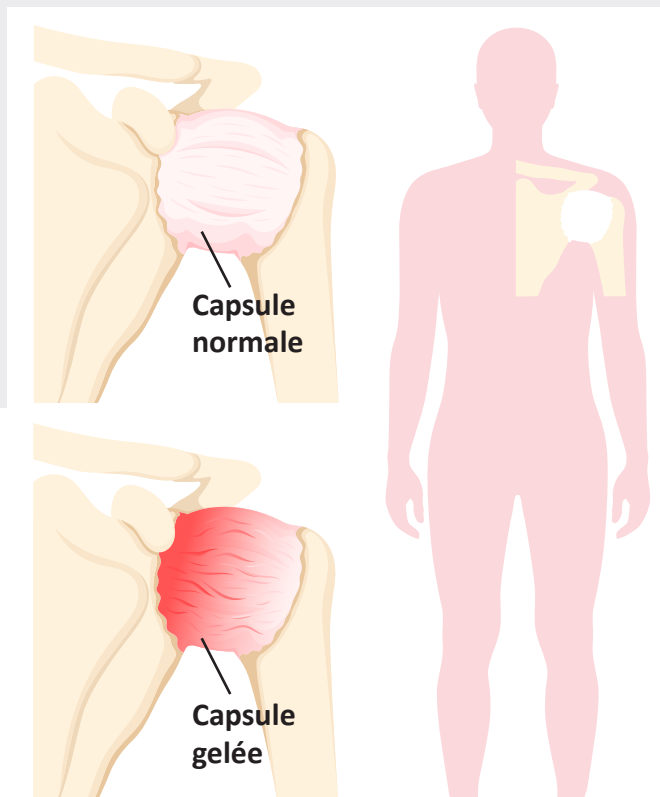
L'articulation de l'épaule est entourée d'une enveloppe fibreuse et élastique appelée « capsule articulaire ». La capsule est comme un ballon qui relie et retient les os ensemble.

Dans la capsule se trouve un liquide clair et visqueux appelé synovie, produit par une membrane appelée synoviale. Ce liquide est un lubrifiant naturel, qui nourrit les os et leur permet de bien glisser ensemble.

Une capsulite est une atteinte de la capsule et de la synoviale. De façon imagée, si le ballon qui entoure les os se dégonfle, l'articulation devient plus « serrée » et les mouvements deviennent plus difficiles et souvent incomplets. Une capsulite peut être causée, entre autres, par un traumatisme, une opération, une immobilisation ou un non-usage prolongé, mais il arrive aussi que la cause soit inconnue.

**La capsulite évolue selon 3 phases : la phase douloureuse, la phase restrictive et la phase de résolution.**

Ces phases peuvent avoir différentes durées, selon les personnes. La phase douloureuse se caractérise surtout par de la douleur et de la raideur. La phase restrictive est surtout caractérisée par une diminution d'amplitude de mouvement (rotation externe > abduction > rotation interne).



La douleur diminue graduellement. Puis, dans la phase de résolution, la personne retrouve graduellement la mobilité de son épaule.

Lors d'une arthro-dilatation, une injection est faite à même la capsule articulaire, ce qui diminue la douleur et par le fait même, aide l'épaule à mieux bouger. Suite à l'arthro-dilatation, il est « payant » de bouger rapidement l'épaule, car il y a moins de douleur.

## Recommandations

- Bouger l'épaule tout de suite après l'arthro-dilatation
- Appliquer de la chaleur pendant 15 à 20 minutes avant les exercices. La chaleur assouplit l'articulation, diminue la douleur et fait relâcher les muscles avant les exercices d'étirement.

- Maintenir le coude, la main et le poignet actifs.
- Appliquer de la glace, au besoin, pendant 10 minutes après les exercices et lors des épisodes douloureux peut aider à diminuer la douleur et l'inflammation.
- Il est possible que la douleur augmente après les exercices. La douleur ne doit pas persister plus de 2 à 3 heures.
- Il est important d'avoir une bonne posture lors des exercices (dos droit, menton rentré, épaules vers l'arrière).
- Les exercices doivent être faits lentement, sans coup ou élan et dans toute l'amplitude du mouvement. Contrôlez tout le mouvement (l'aller et le retour). Prenez le temps de relaxer entre chaque mouvement.
- Les exercices d'assouplissement doivent être maintenus en fin d'amplitude quelques secondes, afin d'augmenter le mouvement au maximum.
- Il est important de ne pas bloquer la respiration lors des exercices. Pensez à expirer par la bouche lorsque vous forcez et inspirez par le nez lorsque vous relâchez.
- Lorsque vous faites vos exercices, il est normal que vous ressentiez un étirement, mais vous devez arrêter au début de la douleur. Ne pas entrer dans la douleur.
- Un exercice mal fait peut augmenter vos douleurs. Il est possible qu'il y ait une augmentation de la douleur après les exercices. Si elle persiste plus de 2 à 3 heures, avisez votre thérapeute et cessez de faire l'exercice.

Si vous avez une référence en physiothérapie, prévenez le service de votre arthrographie.

**Pour conserver une bonne amplitude de mouvement, les exercices suivants doivent être faits.**

## Prioriser les exercices 1 et 2

### 1. Flexion avec bâton

- Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un bâton, par exemple, un manche à balai.
- Couchez-vous sur le dos, en plaçant votre main du côté atteint autour de l'extrémité du bâton et votre pouce sur l'embout.
- Avec l'autre main, saisissez le bâton.
- Gardez le bras atteint droit et détendu pendant tout l'exercice.
- Avec la main saine, induisez le mouvement de flexion en poussant le bâton vers le haut.
- Maintenez la position pendant 5 secondes. Faites 3 séries de 10 répétitions. Les séries peuvent être séparées dans la journée.

### 2. Rotation externe avec bâton

- Pour cet exercice, vous aurez besoin d'un bâton, par exemple, un manche à balai
- Couchez-vous sur le dos et appuyez la paume de votre main du côté atteint sur l'extrémité du bâton, et saisissez le bâton avec l'autre main.
- Gardez votre bras atteint collé contre votre corps en tout temps pendant l'exercice et pliez votre coude à 90 degrés.
- Conservez votre bras atteint détendu pendant l'exercice.
- À l'aide de votre main saine, poussez dans votre paume du côté atteint afin de l'amener vers l'extérieur le plus loin possible sans douleur.
- Maintenez la position pendant 5 secondes. Faites 3 séries de 10 répétitions. Les séries peuvent être séparées dans la journée.

