

# DOULEURS DE L'ÉPAULE

## Pourquoi sont-elles si difficiles à traiter ?

Anti-inflammatoires, infiltrations de corticoïdes, ondes de chocs, massages, électrothérapie, ultrasons... malgré cette panoplie de traitements, les douleurs de l'épaule mettent parfois plusieurs mois à disparaître. Un point s'impose avec notre ostéopathe expert pour en venir à bout.

Lorsque ces douleurs deviennent chroniques, la calcification conséquence de l'inflammation, finit pas limiter voire bloquer les mouvements. L'intervention chirurgicale est alors envisagée, avec des bénéfices souvent en décalage avec les résultats annoncés.

### DEUX TYPES DE DOULEURS INVALIDANTES

La douleur de l'épaule est très invalidante. Dans tous les mouvements de notre vie quotidienne, les épaules sont sollicitées. Identifiées comme banales, la douleur est souvent consécutive à un effort particulier. Elle se dissipe naturellement sans médicaments bien s'il soit d'usage selon les protocoles préétablis de prescrire des anti-inflammatoires qui peuvent déclencher des douleurs d'estomac. Mais quand la douleur de l'épaule résiste aux traitements, n'est soulagée que de façon éphémère et récidive, elle est alors considérée comme chronique. C'est de cette douleur-là dont il est question dans cet article.

### L'ÉPAULE : UNE ARTICULATION EN 3D

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps. Sa mobilité est obtenue grâce à un ensemble de muscles qui s'attachent sur la cage thoracique et sur toute la longueur de la colonne vertébrale, du crâne jusqu'au bassin. Ainsi, lorsqu'un des muscles est trop contracté, il peut modifier la position anatomique de l'épaule et c'est le maintien de cette mauvaise position qui est à l'origine de la douleur chronique.

### LA CIRCULATION DU SANG EN CAUSE

La circulation du sang est au coeur du processus d'installation de la douleur. Chez le sportif, lors d'un effort répété important, la succession des contractions musculaires produit un déchet, l'acide lactique. Ce dernier est éliminé grâce à l'oxygène qui est apporté au muscle par le sang. Si l'apport de sang est insuffisant ou bien la production d'acide lactique trop importante, la contracture musculaire s'installe. L'insuffisance du débit artériel serait ainsi liée à une compression localisée en amont du muscle ou d'un groupe musculaire.

### UNE ZONE DE COMPRESSION PRIVILÉGIÉE

L'épaule est vascularisée par l'artère axillaire et ses collatérales issues de l'artère sous-clavière. En cas de compression de l'artère axillaire, l'apport de sang est insuffisant pour éliminer l'acide lactique et l'inflammation des tissus, des muscles, des tendons, des ligaments installe la douleur de l'épaule. Une acidose prolongée favorise la calcification des tendons et des ligaments qui perdent de leur élasticité et bloquent les mouvements articulaires. A un stade ultime, les tendons et les ligaments peuvent se rompre et le seul recours reste la chirurgie.



### DES CLÉS POUR COMPRENDRE

L'artère sous-clavière passe derrière la première côte. Lorsque l'épaule n'est pas en bonne position, elle entraîne la clavicule et cette première côte qui sont reliées par un petit muscle, le sous clavier. Ce déplacement anatomique crée une compression de l'artère sous-clavière. Lorsque le déplacement de l'épaule est plus important, une autre

compression naît à l'endroit même de la bifurcation entre l'artère sous-clavière et l'artère carotide. Juste où s'attache le muscle sterno-cleido-mastoiïdien, celui qui permet de tourner votre tête sur les côtés mais qui peut aussi déclencher un torticolis. Le débit sanguin est ainsi freiné par deux zones de compression comme un tuyau d'arrosage sur lequel plusieurs noeuds empêchent la bonne circulation de l'eau. Il reste maintenant à localiser le ou les muscles responsables des tractions qui modifient à distance la position anatomique de l'épaule.

### LA CAUSE DE CETTE COMPRESSION

Tout simplement une mauvaise position anatomique de l'épaule qui ne peut être corrigée qu'à condition d'avoir une vision beaucoup plus globale de l'organisme dont seuls les bons ostéopathes disposent.

## LES MUSCLES À GRAND BRAS DE LEVIER

Comme en physique, l'usage d'un bras de levier augmente la force. Le phénomène est identique dans le corps humain. Les muscles à grand bras de levier et les plus volumineux sont les plus puissants. Pour les épaules, ce sont les grands dorsaux. Comme les haubans d'un mât de bateau, ces deux muscles stabilisent les épaules et la colonne vertébrale. Ce sont les seuls à relier les épaules aux hanches. Ils descendent jusqu'au bassin pour se fixer sur les quatre premières vertèbres lombaires et une partie de l'os de la hanche. Toute tension musculaire au niveau de la région lombaire se transmet sur le muscle grand dorsal et par voie de conséquence sur l'épaule. C'est pourquoi un ostéopathe ne peut parvenir à un soulagement durable de l'épaule si son patient présente un déséquilibre du bassin

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les douleurs cervicales, les maux de tête, les névralgies, les tendinites, le syndrome du canal carpien... ne sont que les conséquences des compressions vasculaires au niveau des épaules.

## STRESS & TROUBLES DIGESTIFS EN CAUSE

- En cas de stress répétitifs, le diaphragme se contracte anormalement et comprime la grosse artère provenant du cœur qui diffuse le sang dans le ventre. L'organe le plus pénalisé est celui qui a le plus besoin de sang. Or c'est aussi celui qui régit toutes les fonctions de l'organisme, notamment la digestion.

- Les troubles digestifs, les ballonnements, les colopathies, plus ou moins associés à des excès et/ou de mauvaises associations d'aliments, créent une compression sur les artères qui véhiculent le sang aux deux muscles qui stabilisent les hanches : les psoas-iliaques. Et comme ceux-ci s'attachent sur la colonne vertébrale lombaire aux mêmes niveaux que le muscle grand dorsal, la tension du psoas-iliaque exerce une rotation des vertèbres qui projette une tension sur le muscle grand dorsal opposé.

## LEVER LES COMPRESSIONS

Ceci explique pourquoi un ostéopathe va s'intéresser à votre hanche droite pour soulager votre épaule gauche et vice versa, pourquoi il exerce des manœuvres douces sur votre ventre,

car son action sur les muscles du bassin ne pourra être efficace que si les compressions situées dans le ventre ont été levées. Mais peut-être vous posez-vous cette question comme nombre de mes patients. Comment deux mains sur le ventre peuvent-elles lever des compressions sur des artères ?

## UNE DISPARITION RAPIDE DE LA DOULEUR

Si je sectionne une artère de votre bras, le sang jaillit à plus d'un mètre cinquante de hauteur. La pression du sang dans vos artères est très importante et plus les artères sont petites, plus la

pression augmente. Or c'est justement au niveau des capillaires qui font un dixième du diamètre d'un cheveu que les échanges entre le sang et les cellules se font. Quand l'ostéopathe lève manuellement la compression sur

l'artère, le flux vasculaire est immédiatement rétabli. L'apport d'oxygène permet de relâcher les tensions des tissus et des muscles situés en aval qui sont associées à une disparition rapide de la douleur d'un viscère dans le ventre ou de la contracture d'un muscle. Soulager c'est facile, il est plus difficile de convaincre son patient de changer ses mauvaises habitudes de vie. Revenons justement sur celles-ci.

## UNE MÉCANIQUE INFERNALE

Une alimentation déséquilibrée associée à une consommation excessive de toxiques (café, alcool, tabac, cola, chocolat) et/ou régulière de médicaments, empoisonne le foie qui est fixé sous le diaphragme. Comme un filtre, le foie « s'encrasse », augmente de volume et/ou de densité et bride l'amplitude du diaphragme qui résiste moins aux émotions. La contraction soutenue du diaphragme exerce une tension au niveau des six dernières côtes où il s'attache. La sensation d'oppression thoracique ressentie en est une des manifestations mécaniques. Sauf que sur ces côtes, de chaque côté de la cage thoracique, sont attachés deux autres muscles qui stabilisent l'épaule, le grand dentelé et le grand pectoral.

## LE VENTRE : UN OBSTACLE INCONTOURNABLE

La succession de ces forces mécaniques en direction des épaules modifie leur position

anatomique à l'origine de la compression des artères axillaires qui amènent le sang aux articulations. Mais la cause primaire naît de la compression des artères qui traversent le ventre, ce qui conduit l'ostéopathe à interroger chaque patient sur son mode de vie et en particulier son alimentation. C'est pourquoi une douleur de l'épaule gauche ne pourra être soulagée durablement par de simples manipulations chez un sujet porteur d'une stéatose, le fameux foie gras. C'est aussi pourquoi une douleur de l'épaule droite résistera aux anti-inflammatoires chez un sujet qui présente une gastrite ou une colopathie fonctionnelle.

## MUSCLES, SANG, OXYGÈNE : LE TRIPLÉ GAGNANT

80 % de la circulation du sang artériel dans le corps est assurée par les muscles. Ainsi, plus on bouge, mieux le sang circule, mieux l'organisme est oxygéné. Même au repos, le muscle travaille mais juste pour apporter suffisamment de sang au corps pendant le sommeil sinon les personnes paralysées auraient de gros problèmes. Je ne peux donc que vous recommander de pratiquer une activité physique régulière et de veiller à conserver un mode d'alimentation sain et équilibré.

Le cerveau ne pèse que 2% du poids du corps mais consomme 20% de son oxygène. Son oxygène lui est apporté par des artères qui traversent les muscles qui relient les épaules au cou et toute carence d'oxygène augmente la pression sanguine... Les accidents vasculaires cérébraux, la maladie d'Alzheimer dont les prévisions de développement sont alarmantes ne trouveraient-elles pas ici une explication ? Les dépôts qui forment des plaques de graisse et obstruent les artères ne s'installent-ils pas plus facilement quand le flux de sang est ralenti ? Vous augmentez bien la pression du jet d'eau pour nettoyer les saletés à l'intérieur d'un tuyau ! ■

**Jean-Pierre Marguaritte**  
Ostéopathe DO  
& Micro-nutritionniste  
Président EUROPROMOSTEO



Sur simple demande, recevez gratuitement les conseils des ostéopathes experts EUROSTÉO sur [www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com).