



www.post-polio.asso.fr

Sauvez nos épaules : Un guide pour les survivants de la Polio

Jennifer Kuehl, MPT Roberta Costello, MSN, RN Janet Wechsler,
traduit par Béatrice MORESMAU (2003)

Introduction

Beaucoup de survivants de la poliomyélite rapportent de nouveaux symptômes en vieillissant. Les symptômes les plus communs incluent :

- la perte de force, fatigue, contractions musculaires, crampes, les douleurs musculaires ou d'articulations.

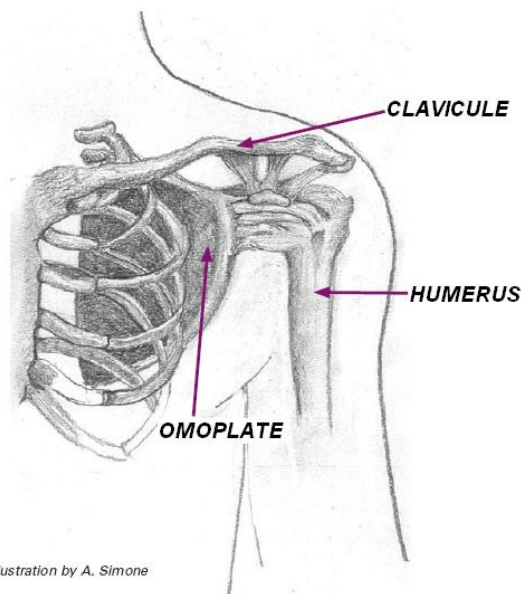
Ces symptômes, combinés avec l'affaiblissement musculaire provoqué par le virus de la poliomyélite, rendent souvent difficiles des activités telles que monter des escaliers ou se lever d'une chaise ou d'un sofa.

Quand la faiblesse et/ou une douleur musculaire est présente dans une partie du corps, nombreux sont ceux qui compensent en faisant plus d'efforts avec une autre partie du corps. Par exemple, ceux dont les jambes se sont affaiblies s'appuient souvent sur leurs bras pour s'aider dans leurs déplacements : Ils poussent sur les accoudoirs d'une chaise pour se lever ou utilisent la balustrade pour se tirer vers le haut en montant des escaliers. Mais ce comportement compensatoire peut augmenter le risque d'apparition de « symptômes d'abus d'épaule ». Symptômes qui peuvent inclure douleur, gonflement, faiblesse, et perte de mouvement ou de fonction d'une ou des deux épaules.

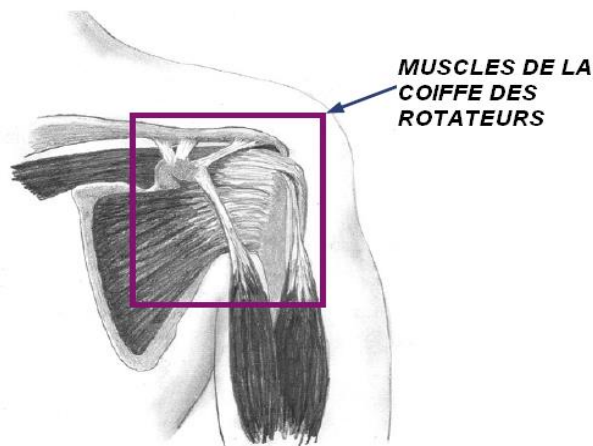
Informations Générales Sur l'Épaule

L'articulation de l'épaule est la seule articulation du corps humain qui autorise un mouvement circulaire complet. Pour cela, l'épaule est constituée de nombreux muscles, os, tendons, ligaments, et nerfs qui fonctionnent conjointement pour permettre le mouvement des bras.

Les os qui constituent l'épaule sont l'omoplate, la clavicule, et l'humérus. L'omoplate est l'os constituant l'arrière de l'épaule. La clavicule est localisée à l'avant, et l'humérus est l'os allongé de la partie supérieure du bras qui s'insère dans le joint de l'épaule. L'opération conjointe de tous ces os fait de l'épaule une unité fonctionnelle.



De nombreux muscles supportent l'épaule en maintenant les os dans la position adéquate et en permettant le mouvement des bras. Les principaux muscles du maintien de l'épaule sont les rotateurs, nommés ainsi parce qu'ils supportent l'articulation de l'épaule. Le problème d'épaule le plus commun est la rupture de la coiffe des rotateurs, et touche plus de la moitié des personnes souffrant de douleurs à l'épaule.



Faits sur les Troubles de l'épaule

- Les troubles musculo-squelettiques de l'épaule sont l'une des doléances les plus fréquentes dans la population des post-polios.
- De façon plus générale, les problèmes liés à l'épaule sont communs parmi les adultes âgés non atteints par la poliomyélite, apparaissant chez environ 30% des personnes âgées de 60 ans et plus.
- Les troubles de l'épaule peuvent augmenter avec l'âge et modifier les niveaux d'activité physique.
- Les sportifs ne sont pas les seules personnes à souffrir de problèmes d'épaule.

Les troubles musculo-squelettiques de l'épaule sont communs chez ceux ayant un long passé médical tels que les séquelles post-poliomyélite, l'arthrite, les lésions de la moelle épinière, les accidents vasculaires. De plus, notre recherche a prouvé que les survivants de la poliomyélite ayant une faiblesse dans les jambes ou qui ont un poids excessif présentent des risques élevés de développer des troubles musculo-squelettiques de l'épaule.

Risques d'apparition de troubles musculo-squelettiques de l'épaule

Vous pouvez développer des troubles de l'épaule si vous :

- Avez eu la poliomyélite
- Avez plus de 60 ans
- Utilisez vos bras pour compenser la faiblesse d'autres parties du corps
- Utilisez une aide à la marche: tels que la canne ou un « chariot ».
- Avez un excès de poids
Exécutez des tâches qui imposent des mouvements répétés de l'épaule
- Exécutez des activités qui exigent fréquemment une position surélevée des bras
- Ressentez de la douleur des malaises ou de la fatigue musculaire dans les bras au cours d'activités de routine.

Troubles communs de l'épaule et causes possibles

1. La douleur peut résulter de :

- Fractures (os cassés) provoquées par une chute, maladie osseuse tels qu'ostéoporose, ou traitements
- Syndrome d'impact (douleur dans l'épaule due à un mouvement d'épaule incorrect) provoqué par usure, traumatisme, mauvaise posture, faiblesse de certains muscles de l'épaule, ou modifications osseuses.
- Tendinite (gonflement du tendon : la structure qui joint le muscle à l'os) causé par excès d'usage, traumatisme, ou une maladie tel qu'un accident vasculaire cérébral ou la poliomyélite

2. La faiblesse peut résulter de :

- Maladie tels que la poliomyélite, accidents vasculaire cérébral, ou un dysfonctionnement des nerfs
- Inactivité

3. La difficulté du mouvement peut résulter de :

- Épaule immobilisée (incapacité de bouger le bras en raison de douleur aiguë qui mène à la rigidité de l'articulation) provoquée par une infection, blessure, manque de mouvement du bras, ou douleur grave dans l'épaule
- Changements osseux provoqués par l'arthrite, fractures, concrétion de calcium, ou défauts de naissance
- Gonflement consécutif à une intervention chirurgicale, traumatisme, manque de mouvement, ou une maladie de longue durée tel que l'accident vasculaire cérébral invalidant.

La douleur, la faiblesse et la difficulté de mouvement se développent fréquemment par l'apparition d'un cercle vicieux. Les individus limitent l'utilisation d'une épaule douloureuse, résultant dans la rigidité et la perte de force. Ceci mène à un accroissement de souffrance et qui entretient le cycle de la douleur, de la faiblesse, et de la perte de mouvement.

Un programme efficace de traitement visera à interrompre ce cycle.

Que faire lorsque vous avez un problème de l'épaule

Il est important que vous obteniez des soins et le conseil d'un professionnel médical qualifié pour le diagnostic et le traitement des problèmes d'épaule. Selon le problème que vous avez, vous serez ensuite orienté vers un spécialiste. Indépendamment de l'examen de votre épaule, le spécialiste voudra obtenir de l'information concernant votre problème spécifique. Si vous êtes un survivant de la polio, il est important de chercher l'aide d'un médecin au courant de cette maladie et de ces effets sur votre traitement et rétablissement.

Afin d'obtenir l'information la plus utile, vous pouvez être invité à répondre à des questions telles que :

1. Racontez votre passé médical, votre poliomyélite ainsi que toute médication en cours.

2. Explicitez votre problème d'épaule.

3. Avez-vous jamais eu ce problème avant ? Qu'avez vous fait alors? Des tests ont ils été effectués?

4. Avez-vous suivi une thérapie, subi une opération chirurgicale ou d'autres traitements pour le même problème ?

5. Qu'est ce qui apporte une amélioration? ... une détérioration?

6. La gêne est elle plus intense à un moment particulier de la journée....quand ?

7. L'épaule vous réveille-t-elle durant le sommeil?

8. Le problème affecte-t-il différents secteurs du corps... où ?

9. Avez-vous besoin d'aide pour votre toilette, pour vous habiller ou pour les travaux ménager ?

10. Utilisez-vous des dispositifs d'assistance aux personnes handicapées tels que des manipulateurs ou des appareillages orthopédiques à cause de ce problème ?

11. Si vous prenez des médicaments pour ce problème d'épaule, quelle est la fréquence? Vous soulagent- ils?

Options de traitement des affections de l'épaule

Beaucoup d'approches peuvent être employées pour traiter les affections de l'épaule. Certains des exemples des options de traitement sont :

1. Repos
2. Traitement par Poche Froide ou Poche Chaude Instantané
3. Massage
4. Ultrasons

5. Thalassothérapie
6. Stimulation électrique
7. Médecines anti-inflammatoires ou injections de cortisone
8. Gestion de la douleur dans une clinique spécialisée
9. Modifications (au foyer/sur le lieu de travail par des dispositifs ou équipement adaptatifs ; changements de style de vie)
10. Chirurgie

- Le traitement le plus commun pour une affection de l'épaule commence avec le repos, la glace, et la chaleur, et l'utilisation d'anti-inflammatoires. Si ces options conservatrices de traitement n'aident pas, le docteur recommande habituellement des injections de cortisone dans la zone douloureuse. Après ces injections, le médecin redirigera vers la rééducation physique.
- La rééducation physique comprend plusieurs techniques de traitement pouvant être combinées pour soulager la douleur, et augmenter la force et l'utilisation du bras. Les thérapeutes peuvent employer des exercices, des étirements, glace, chaleur, ultrasons (une chaleur profonde), massages, stimulations électrique (courant électrique utilisé afin d'atténuer la douleur ou d'augmenter le mouvement), la thalassothérapie, ou des **techniques interactives** pour soulager votre problème d'épaule.
- La dernière des options recommandée par le docteur est habituellement la chirurgie. La plupart des médecins essayeront des options non envahissantes avant de recommander la chirurgie.
- Le succès du traitement dépend du patient et du thérapeute travaillant ensemble à l'obtention du plus grand bénéfice des buts du traitement.

Dans un prochaine revue nous aborderons les thèmes suivants : Gymnastiques, Exercices d'extension, Développement de la force musculaire et Conseils pour éviter d'aggraver les problèmes d'épaule.

L'importance de l'éducation et de l'exercice

L'éducation ?

Votre participation dans le processus de traitement est importante afin que des dommages subséquents soient réduits au minimum et que le traitement le plus approprié soit établi en fonction de vos besoins.

L'exercice ?

Il est peu coûteux. C'est facile. Cela ne prend pas beaucoup de temps.

Il aide à maintenir ou augmenter votre souplesse, équilibre, coordination, et stabilité. Il aide à maintenir ou augmenter votre force et votre résistance. Il aide à votre autonomie dans les activités quotidiennes. Il aide à maîtriser la prise de poids. Il aide à réduire les tensions. Il aide à l'augmentation de la force.

Consultez votre médecin traitant, parlez en avec un médecin de rééducation un kinésithérapeute, AVANT de commencer ce programme de gymnastique.

Au sujet des programmes de gymnastique en général

Un programme d'exercice se compose de trois phases principales.

- Echauffement
- Exercice
- Relaxation

L'échauffement et la relaxation impliquent des étirements, une accélération de la circulation sanguine et du rythme cardiaque.

L'échauffement préparera votre corps à l'effort

L'étirement prépare vos muscles.

Il est important de ne pas étirer vos muscles au delà du point de douleur.

Si vous sentez la douleur, arrêtez le mouvement d'extension.

La plupart des étirements sont maintenus pendant 30 secondes et exécutés 3 fois consécutives. La relaxation calme votre organisme après l'exercice et prépare votre corps pour le repos. Il ralentit progressivement votre cœur, au lieu de terminer abruptement la session après une intense activité.

Les survivants de la poliomyélite doivent contrôler leur rythme

Cesser l'exercice si vous êtes fatigué ou ressentez de la douleur. Pratiquez lentement. Il est important que les survivants de la poliomyélite respectent leur fatigue et fassent des pauses fréquentes durant l'exécution d'un programme d'exercices.

Recommandations pour l'entraînement

- Entraînez-vous lentement et faites des pauses entre chaque exercice.
- Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice (comptez à voix haute pour faciliter la respiration).
- Ne continuez pas l'exercice si vous ressentez des élancements ou une nouvelle douleur dans la zone exercée.
 - Si l'exercice augmente votre douleur, arrêtez, ou exécutez le dans une gamme de mouvement libre de douleur.
 - N'insistez pas lorsque vous approchez vos limites au cours de l'exercice.
 - Arrêtez l'exercice si vous avez une contracture, crampe, ou une fatigue qui ne disparaît pas après 2 minutes de repos.
 - Les survivants de la poliomyélite ne devraient pas s'entraîner au point de ressentir de la fatigue.
 - Il est important de savoir que votre fatigue peut ne pas apparaître immédiatement. Elle peut apparaître à la fin de la journée ou le jour suivant. Vous devriez reconsidérer vos activités récentes et les modifier si votre fatigue augmente ou si elle apparaît en fin de journée ou le jour suivant.

Il est très important d'être à l'écoute des **signaux de votre corps**, fatigue, souffrance, contracture musculaire inhabituelle, incapacité d'accomplir une tâche ne nécessitant habituellement pas d'assistance. **Ce sont des signes indiquant la fatigue ou l'épuisement des muscles : Prolonger les activités qui causent ces signes peut être nocif.**

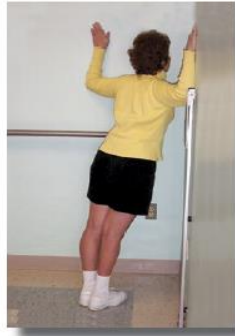
Sélection d'exercices

Ces extensions doivent être exécutées sur chaque bras. Interrompez les étirements si vous sentez une douleur aigue dans les bras. Vous devez vous étirer jusqu'à ce qu'une tension soit ressentie

Extension dans une encoignure

- Faites face à une encoignure ou à un chambranle de porte ouverte, avec vos bras à hauteur d'épaule, coudes pliés.
- Penchez vous vers l'avant en pivotant sur les chevilles, les genoux légèrement pliés.
- Maintenez la position pendant 30 secondes et revenez lentement à la position de départ.
- *Répétez 3 fois pour chaque bras.*

- *Faites 1 minute de pause.*



Flexion d'épaule

- Allongez-vous sur le dos.
- Posez votre bras sur le côté et tournez la paume vers votre corps.
- Tout en maintenant votre coude droit, emmenez votre bras vers le haut en direction de votre tête et de l'oreille.



Abduction de l'épaule

- Allongez-vous sur le dos avec votre bras sur le côté et votre paume tournée vers le haut.
- Maintenez votre coude droit et votre bras à plat.
- Glissez votre bras vers l'extérieur et levez-le vers votre oreille.
- Gardez la position pendant 30 secondes, et revenez lentement à la position de départ.
- *Répéter 3 fois pour chaque bras.*
- *Faire une minute de pause*



Rotation interne de l'épaule

- Vous avez besoin d'une serviette de bain pour exécuter cet exercice.
- Position debout avec la serviette reposant sur votre épaule droite.
- Posez votre main gauche sur votre sacrum (bas du dos) la paume tournée vers l'arrière. Saisissez la serviette dans votre dos avec votre main gauche et devant votre épaule droite avec votre main droite.

- Tirer doucement sur la serviette avec votre bras droit jusqu'à ce qu'une tension soit ressentie dans votre épaule gauche. Garder la position pendant 30 secondes et revenir lentement dans la position de départ.
- *Répétez 3 fois pour chaque bras.*



Extension à la barre

Les exercices suivants exigent l'utilisation d'une canne, barre, bâton ou manche de balai pour étirer vos épaules. Ils peuvent être exécutés assis, couché, ou debout. Vous devrez exécuter chaque exercice pour votre bras droit et votre bras gauche

Flexion d'épaule

- Elever la canne au-dessus de vos épaules jusqu'à ce que vous sentiez une tension.
- Garder la position pendant 5 secondes.
- Revenez lentement à la position de départ.
- Répéter 10 fois

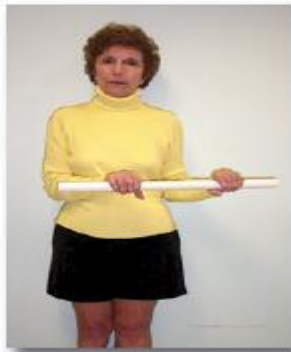


Rotation de l'épaule

- Assis, debout ou sur le dos avec la barre dans les mains et les coudes serrés, la barre sur la poitrine.
- Déplacez la barre latéralement vers la droite, tout en gardant vos coudes serrés contre les côtés. Gardez la position pendant 30 secondes.
- Déplacez la barre latéralement vers la gauche, tout en gardant vos coudes serrés contre les côtés.
- Gardez la position pendant 30 secondes.
- Répétez 3 fois de chaque côté.



Déplacement vers la droite



Abduction de l'épaule

- Allongé sur le dos avec la barre dans les mains, la paume de votre main droite face au plafond et la gauche tournée vers le bas.
- Posez la paume droite à l'extrémité de la barre, et la gauche à l'extrémité opposée.
- Poussez la barre vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez une tension. Gardez la position pendant 30 secondes.
- Répétez 3 fois de chaque côté.



Sélection d'exercices de développement de la force musculaire.

Les exercices suivants comportent l'utilisation d'une **bande de résistance** pour augmenter la force. Ces bandes peuvent être obtenues auprès des services de santé (magasin d'équipements sportifs). Le but de ce type d'exercice est d'augmenter la force en tirant sur les bandes dans une gamme de mouvement avec résistance.

Les bandes existent en différentes couleurs en relation avec leurs niveaux de résistance. L'entraînement avec ces bandes est une méthode sûre et efficace pour faire travailler des groupes spécifiques de muscles chez tout individu qu'il ait eu ou non la poliomyélite.

Vous devez toujours exécuter des exercices en comptant de un à cinq (1-2-3-4-5) sans effort douloureux. Les anciens polios doivent exécuter des exercices doux, non fatiguant pour renforcer les muscles de l'épaule. Si vous avez des doutes ou des questions au sujet des exercices vous devez consulter votre médecin de Médecine Physique et Réadaptation

Rotation externe de l'épaule

- Attachez la bande de résistance à une poignée de porte au niveau de taille.
- Debout, le coude plié comme montré tenant la bande tendue dans votre main.
- Placez une serviette entre la partie supérieure de votre bras et le corps.
- Tournez le bras vers extérieur en maintenant le coude plié.
- Ramenez lentement le bras à la position originale.



Rotation interne de l'épaule

- Attachez la bande de résistance à une poignée de porte au niveau de la taille.
- Debout, le coude plié comme montré tenant la bande tendue dans votre main.
- Placez une serviette entre la partie supérieure de votre bras et le corps.
- Tournez le bras vers l'intérieur en maintenant le coude plié.
- Ramenez lentement le bras à la position originale.



Épaules écartées en ligne

- Assis en avant sur une chaise sans accoudoir, faisant face à un bureau ou à un lit, avec vos pieds sur le plancher.
- Enroulez la bande élastique autour du pied d'un bureau ou d'un lit ensuite tenez la bande à deux mains de sorte à ne pas faire de pli.

Commencez avec les bras tendus devant vous, épaules écartées, les coudes légèrement pliés, les paumes face à face.

Tout en maintenant vos mains dans la même position, amenez lentement vos mains vers votre buste et revenez dans la position de départ.



Conseils pour éviter d'aggraver votre problème d'épaule.

Il y a beaucoup de changements que vous pouvez apporter dans vos activités quotidiennes afin de minimiser des problèmes que vous pouvez avoir avec vos épaules. Ci-dessous des exemples, des choses simples permettant de réduire les efforts portés sur vos épaules.

SOUVENEZ-VOUS: vous êtes celui qui connaît le mieux votre corps. Respectez et apprenez à écouter les signaux ou les limites de votre corps.

- **Reposez vous ou interrompez toute activité de sport ou de loisirs qui dégrade votre bras où cause des douleurs dans l'épaule.**
- **Limitez les activités prolongées en faisant des pauses fréquentes.**
- **Evitez des activités excessives avec les bras douloureux en élévation.**
- **Evitez les activités ou les mouvements qui augmentent votre douleur.**
- **Prenez des médicaments anti-douleur et anti-inflammatoire comme prescrit par votre docteur pour contrôler la douleur et pour vous conserver la fonctionnalité.**
- **Quand vous pénétrez dans une pièce, prenez une minute pour observer les chaises et choisir la plus haute avec des accoudoirs de sorte que vous n'aurez pas besoin de faire trop d'effort sur vos épaules pour vous lever..**
- **Améliorez vos accès et postures sur le lieu de travail et à la maison pour éviter les positions néfastes au corps.**
- **Conservez les ustensiles d'usage fréquent dans des placards situés plus bas que vos épaules.**
- **Chaque fois que possible choisissez une chaise avec accoudoirs pour soutenir vos bras et pour diminuer l'effort sur vos épaules quand vous relèverez.**
- **Si vous exécutez des tâches à table, asseyez-vous sur un coussin pour surélever votre corps.**
- **Quand vous faites un travail assis, essayez d'avoir tout le nécessaire à portée de mains pour quitter la chaise le moins souvent possible.**
- **Ne poussez pas un aspirateur ou une tondeuse à gazon si quelqu'un d'autre peut le faire pour vous.**
- **Demandez de l'aide pour soulever de lourdes charges qui pourraient vous blesser.**

- **Utilisez des équipements d'assistance dans l'exécution de vos activités de la vie quotidienne comme une pincette pour saisir des objets sur une étagère élevée, ou une éponge sur manche pour atteindre des parties du corps difficile d'accès.**
- **Enfilez vos chemises, chemisier ou veste sur votre bras douloureux d'abord.**
- **Ne dormez pas sur votre épaule douloureuse.**
- **Disposez un oreiller entre votre bras et le corps lorsque vous êtes allongé sur le côté non-douloureux.**
- **Lorsque vous êtes allongé sur votre dos, posez un oreiller sous votre épaule douloureuse afin supporter votre bras.**

Conclusion

Nous espérons que l'information contenue dans ce manuel vous a apporté des connaissances sur vos épaules et a amélioré votre compréhension des choses qui peuvent augmenter les efforts et contraintes. Nous pensons que cette information est importante pour maintenir vos épaules aussi saines que possible et peut vous aider à conserver votre autonomie.