

Pathologies Epaules

Le syndrome de conflit acromial



Page 1 / 3

Qu'est-ce que le syndrome de conflit sous-acromial (CSA) ?

Le syndrome de conflit sous-acromial (CSA) correspond à un frottement anormal entre l'acromion et la partie supérieure de l'humérus. Ce frottement est douloureux et se produit essentiellement lors d'un effort de soulèvement à la hauteur des épaules, c'est à dire vers 90° d'élévation antérieure ou en abduction c'est à dire sur le côté.

Ce conflit entraîne une réaction inflammatoire et peut apparaître pour plusieurs raisons

1. soit l'acromion a une forme en crochet, ce qui se voit sur certaines radiographies,
2. soit les muscles qui abaissent l'humérus sont usés,
3. soit c'est un surmenage de cette région par une activité répétitive les bras en l'air, qui entraîne une tendinite locale.

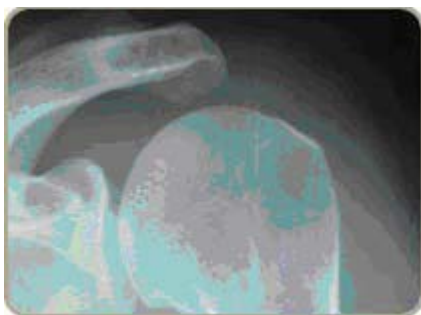
Quels sont les symptômes du conflit sous-acromial ?

Le diagnostic repose sur le déclenchement de la douleur lors de certains mouvements ou tests. Les tests qui sont réalisés en consultation ferment l'espace sous-acromial. Lorsqu'il déclenche la douleur ils sont dits " positifs " et confirment le diagnostic. Ces tests portent le nom de leurs auteurs ; on parlera de test de Yocum, de Neer, de Jobe....

Un examen complet de l'épaule est donc toujours nécessaire car il peut s'y associer une limitation de la mobilité, un mauvais fonctionnement neurologique ou musculaire.

Quels examens complémentaires sont utiles ?

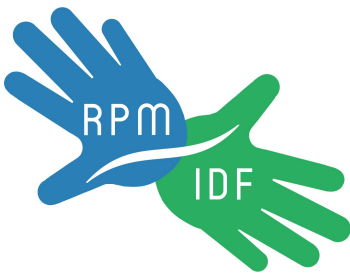
A ce stade, seuls des radiographies standards de face et de profil sont indispensables à la recherche d'une cause anatomique favorisante.



**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : contact@reseaumain.fr

Prendre un rendez-vous en ligne www.reseaumain.fr



Pathologies Epaules

Le syndrome de conflit acromial



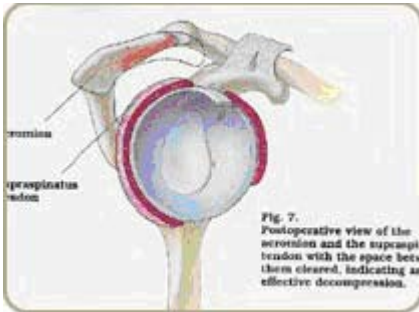
Page 2 / 3

Quel est le traitement d'un CSA ?

Un traitement doit être institué pour éviter que le conflit ne devienne chronique. Si le conflit douloureux n'est pas traité de façon efficace, il peut évoluer vers une rupture progressive des muscles soumis au frottement : c'est la rupture de la coiffe des rotateurs. Le but du traitement est de stopper le frottement anormal et l'inflammation des tendons sous l'acromion.

Dans un premier temps le traitement est médical. Si ce traitement est efficace (le 3ème mois en général), une activité pourra être reprise progressivement.

Le traitement comporte plusieurs volets



Eviter toutes les positions où le conflit se reproduit, en pratique cela conduit à interdire tous les gestes avec les bras en l'air. Un arrêt de sport, une modification du poste de travail sont souvent indispensables. Il faut également éviter de s'appuyer sur les mains pour se relever.

Les anti-inflammatoires et parfois 1 ou 2 infiltrations type Altim® dans l'espace sous-acromial sont nécessaires.

La rééducation a pour but d'ouvrir l'espace sous-acromial ; il s'agit d'une rééducation en décoaptation. Elle doit être indolore.

Certains exercices peuvent être réalisés à la maison : les 2 bras collés au corps, les mains tenant une canne devant vous à l'horizontale. Sans aucun mouvement vous poussez et vous tirez alternativement comme pour allonger ou comprimer la canne par séquences de 10 secondes.

D'autres exercices que vous pourrez réaliser vous-même vous seront montrés par votre kinésithérapeute, en particulier, pour assouplir l'articulation.

Ces exercices doivent être faits plusieurs fois par jour. Ils ne doivent pas être douloureux.

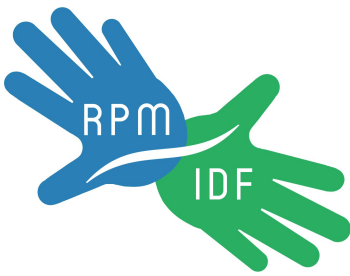
Lorsque les douleurs persistent malgré ce traitement pendant plus d'un mois, d'autres examens sont indispensables. Ces examens peuvent détecter une rupture débutante des muscles de la coiffe qui peut être alors réparée chirurgicalement.

Si les radiographies sont normales et que la coiffe est intacte, la rééducation doit être poursuivie pendant encore 1 à 2 mois.

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : contact@reseaumain.fr

Prendre un rendez-vous en ligne www.reseaumain.fr



Pathologies Epaules

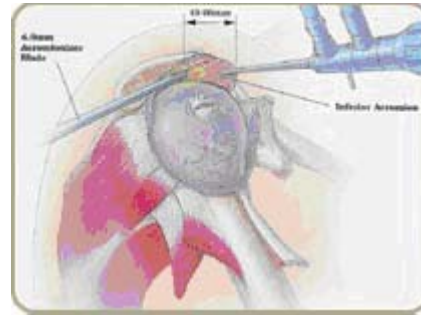
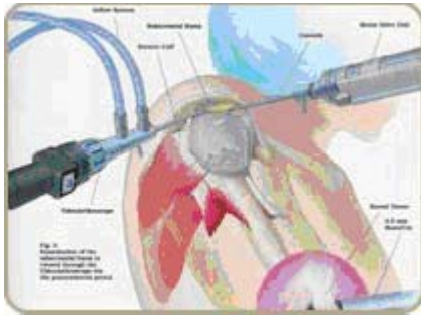
Le syndrome de conflit acromial



Page 3 / 3

C'est seulement après échec de 2 à 3 mois de rééducation au minimum qu'un traitement chirurgical est indiqué. Ce traitement comporte l'élargissement de l'espace sous acromial en amincissant l'acromion. Il peut être réalisé sous arthroscopie. L'intervention se déroule sous anesthésie générale et nécessite une nuit d'hospitalisation. Cette intervention doit être suivie d'une rééducation immédiate. Le résultat n'est acquis qu'après 1 à 2 mois de rééducation.

La reprise des activités sportives et professionnelles lourdes sera très progressive. 3 mois après l'intervention, 80 % des patients sont soulagés et reprennent une activité normale.



Source Dr Patrick HOUVET/I.F.C.M

**Le Réseau Prévention Main IdF est un réseau de santé financé par
l'Agence Régionale de Santé d'IdF.**

Téléphone : 01.45.57.21.80 - Email : contact@reseaumain.fr

Prendre un rendez-vous en ligne www.reseaumain.fr