



Recherche
suisse pour
paraplégiques



Atelier de prévention des douleurs et des blessures à l'épaule

Lara Wasem, Doctorante, Lara.wasem@paraplegie.ch

09.05.2026



Program

1. Anatomie de l'épaule
2. Origines des douleurs à l'épaule
3. Risques pour les personnes en fauteuil roulant
4. Mesures préventives
5. Exercices pratiques



01

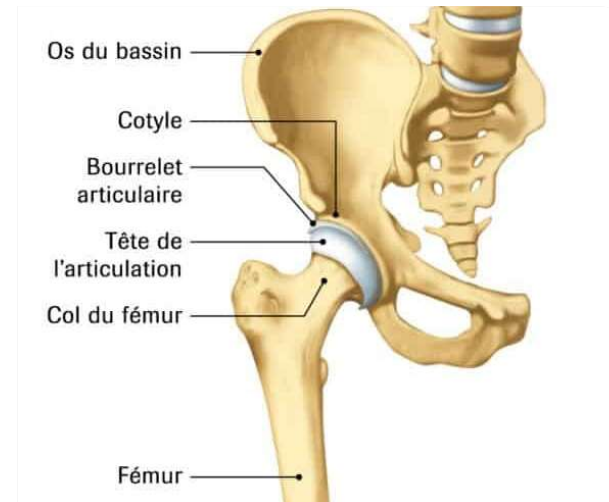
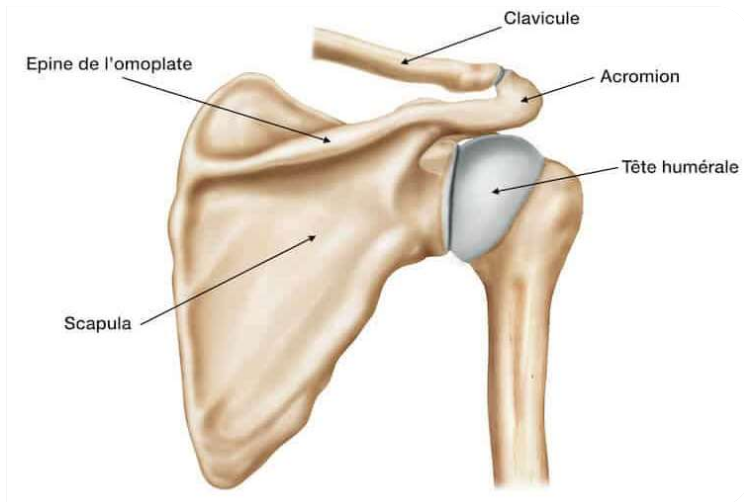
Anatomie de l'épaule

Les raisons pour lesquelles cette articulation est si délicate

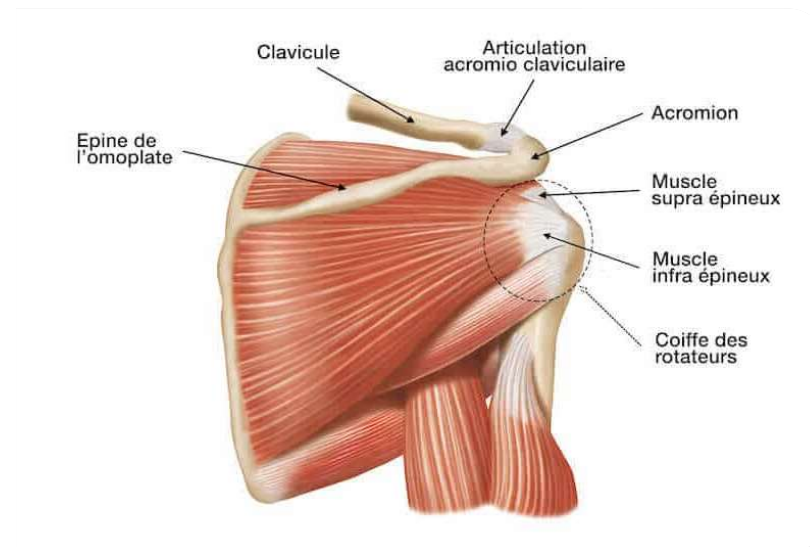
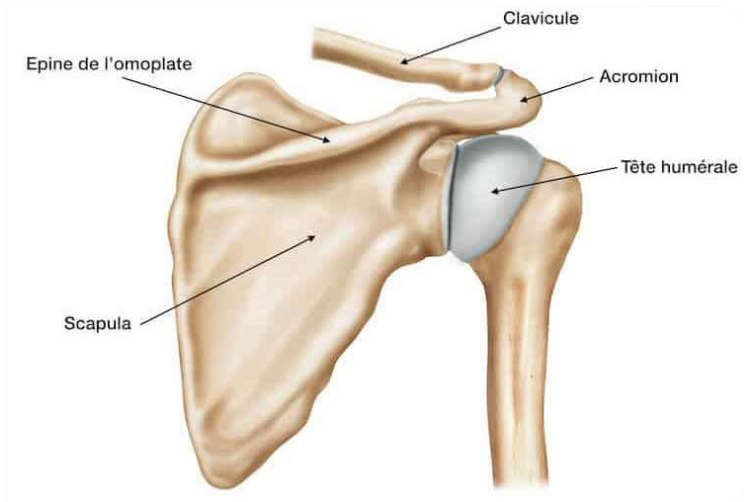


L'articulation la plus complexe

L'épaule n'a pas une grande cavité articulaire

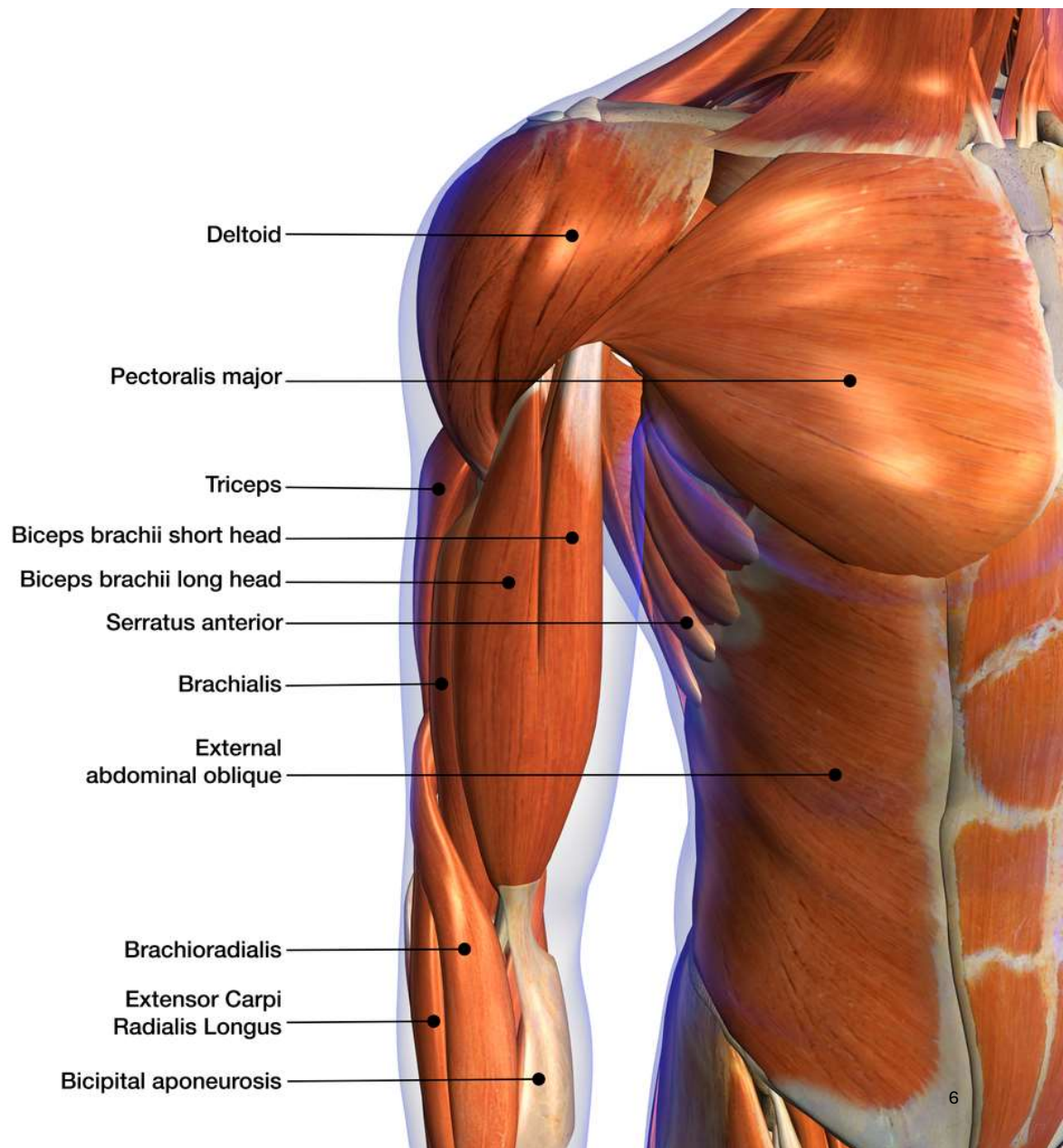
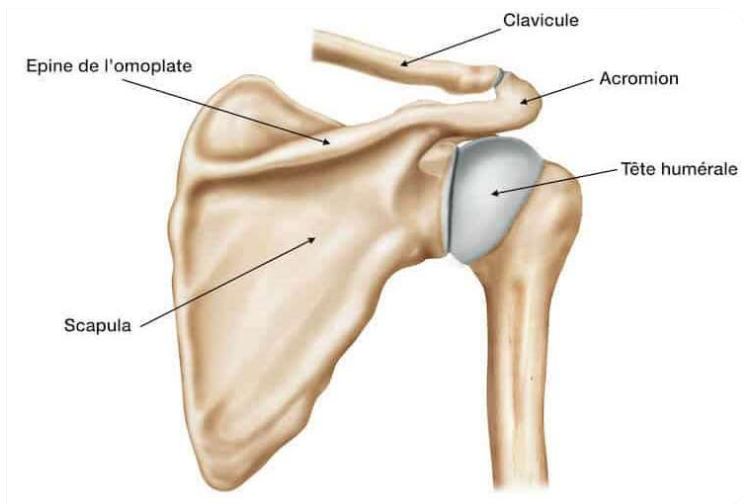


La stabilité résulte de la musculature.



La coiffe des rotateurs

Les muscles qui permettent de bouger le bras et le coude



09.05.2026

02

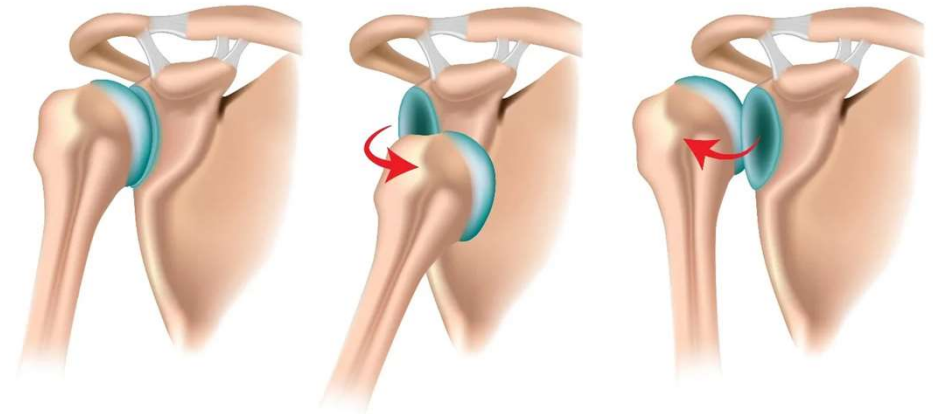
Origines des douleurs à l'épaule

Causes de l'apparition de douleurs et les blessures les plus courantes



Luxation (dislocation)

- Habituellement provoquée par un traumatisme
- Déformation visible
- Souvent, l'épaule se replace toute seule
- Peut-être accompagné d'une fracture
- Fréquentes récurrences (si on ne fait pas une bonne réadaptation)



Mouvements répétitifs

- Forte contrainte sur les muscles dû à l'absence de soutien osseux
- Grande amplitude de mouvement tout en assurant la stabilisation
- Fatigue musculaire
 - Réduction de la force
 - Modification de l'exécution du mouvement
- Lésions musculaires en cas de repos insuffisant
 - → inflammation
- Déséquilibre entre capacité et contrainte

Peut causer:

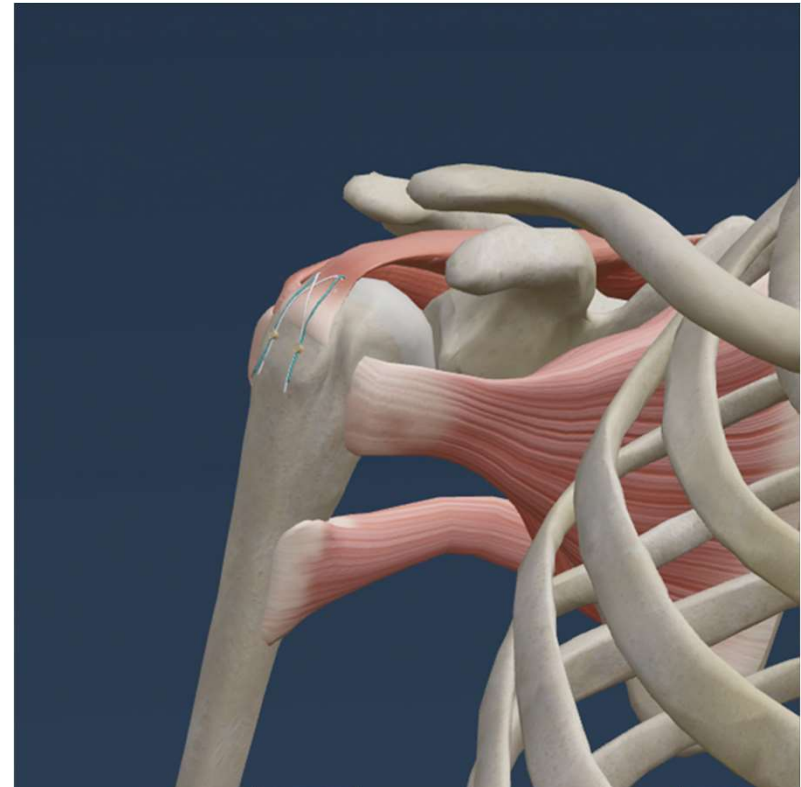
- Tendinite
- Rupture des tendons de la coiffe des rotateurs



Rupture des tendons de la coiffe des rotateurs

Déchirure de la coiffe des rotateurs

- Présente chez environ 65% des utilisateurs d'un fauteuil roulant
- Causée par l'usure (dégénérative) ou un traumatisme
 - Souvent à la suite d'une tendinite
- Provoque des douleurs et une perte de force
- Traitement:
 - Rééducation (physiothérapie)
 - Parfois chirurgie



03

Risques pour les personnes en fauteuil roulant

Pourquoi vous êtes exposés à un risque élevé.



Risques sur le plan physique

Tétraplégie

Surpoids

En chaise roulante depuis
longtemps

Age

Problèmes d'épaule avant
d'être en fauteuil roulant

Mobilité articulaire limitée

Spasticité



Risques au quotidien

Beaucoup des transferts

Travailler souvent avec les bras en l'air

peu d'activité physique

Chutes



Risques au niveau de l'environnement et des moyens auxiliaires

Ajustement du fauteuil roulant

Peu d'adaptation au domicile et usage limité des moyens auxiliaires



04

Mesures préventives

Ce que l'on peut faire pour prévenir les douleurs.



Mesures préventives

- Ajustement optimal du fauteuil roulant
- Mouvement de propulsion correct
- Technique de transferts correcte
- Utilisation de la technologie d'assistance électrique
- Entretenir l'équipement
- Contrôle du poids et la charge
- Renforcement des muscles de l'épaule
- Étirement des muscles antérieurs
- Être attentif aux premiers signes avant-coureurs



05

Exercices pratiques

Exercices concrets à faire au domicile



Mobilisation

Pour l'échauffement

Répétez tous l'exercices lentement pour 10 à 15 fois

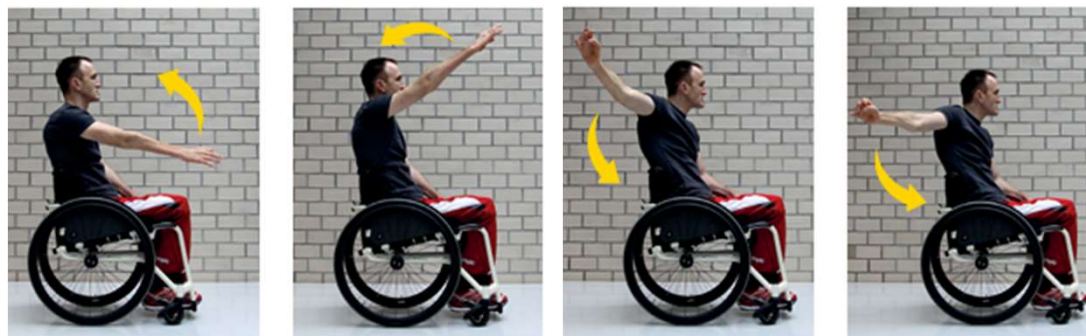
- Roulement des épaules vers l'arrière :



- Rotation du tronc :



- Rotation des bras vers l'arrière :



Utilisation d'une bande d'exercices

- **Jaune** = la plus facile, **rouge**, **vert**, **bleu** = extra lourd (, noir)
- Fixer la bande à une poignée de porte ou à un support similaire
- Pendant les exercices, la bande doit toujours être tendue
- Possibilités de maintenir la bande d'exercices:

Attention:





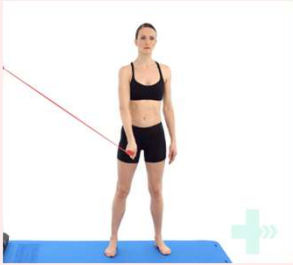
- La bande ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil quand vous ne l'utilisez pas.
- Il faut vérifier de temps en temps si la bande présente des déchirures ou des trous.



Renforcement des muscles de l'épaule

Effectuez ces exercices idéalement 2 à 3 fois par semaine

Répétez tous l'exercices 3 fois à 10-15 répétitions

Rotation interne	Rotation externe	Rame en position haute	Abduction	Adduction
				
<p>Gardez les coudes fléchis et près du corps. Tirez la main vers le ventre en opposant de la résistance, les doigts guidant le mouvement.</p>	<p>Gardez les coudes fléchis et près du corps. Placez la main sur le ventre et tirez vers l'extérieur en opposant de la résistance, le dos de la main guide le mouvement.</p>	<p>Gardez les mains à hauteur de la taille, puis tirez-les vers l'arrière en direction des épaules en opposant de la résistance. Rapprochez les omoplates.</p>	<p>Tenez la bande par les deux bouts et roulez dessus avec votre fauteuil roulant.</p> <p>Laissez vos bras pendre le long du fauteuil et levez-les sur le côté en résistant à la tension. Le dos de la main guide le mouvement.</p>	<p>Levez le bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule, en maintenant une distance suffisante pour que la bande élastique soit légèrement tendue. Ramenez le bras vers le corps contre la résistance.</p>

Étirements

Gardez chaque position pendant 20 à 30 secondes, répétez deux fois

- La poitrine :



- La nuque :



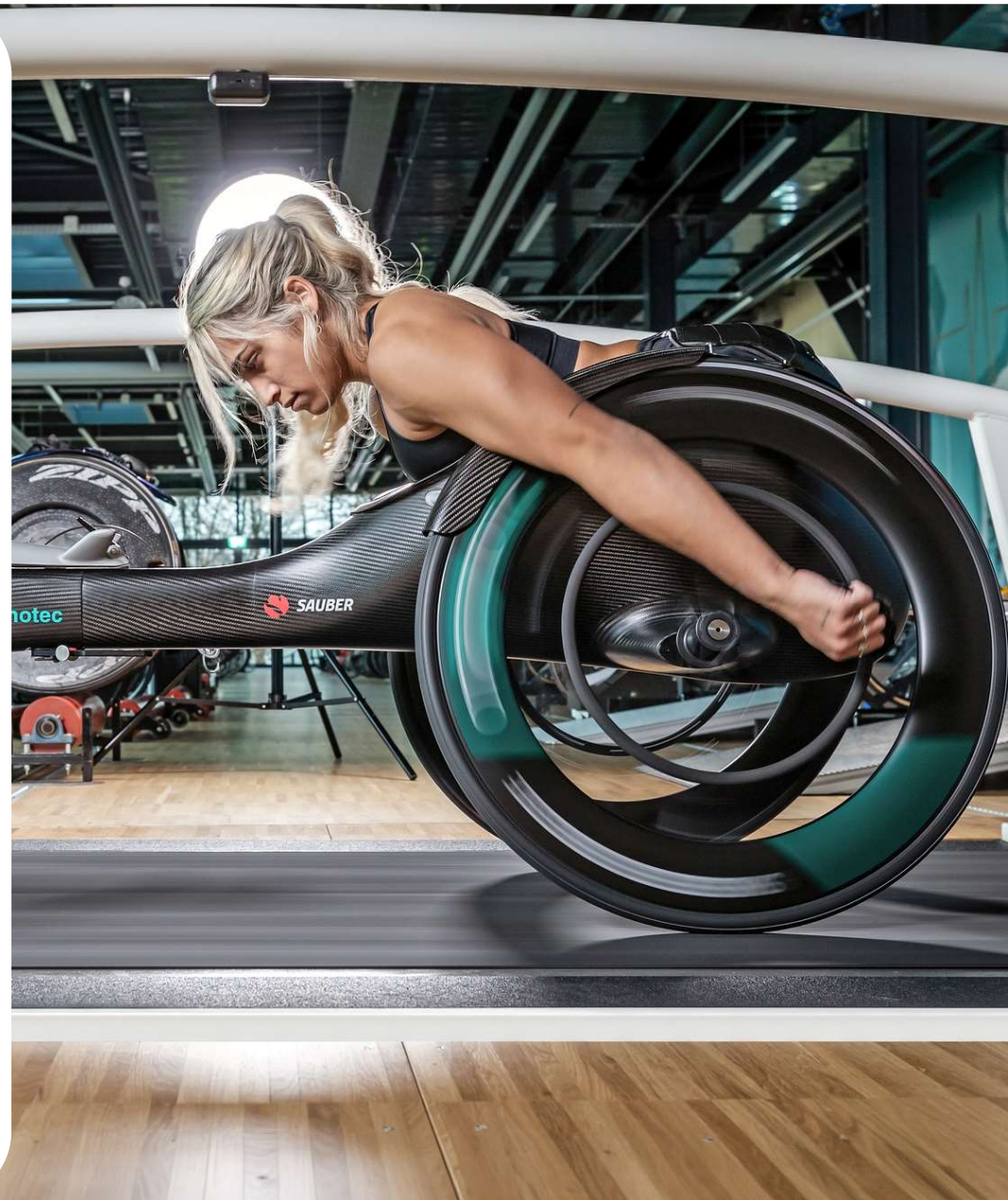
- Relaxation des muscles du dos et de la nuque :



- L'omoplate :



Si vous effectuez des exercices deux fois par semaine, vous réduisez considérablement le risque de souffrir de douleurs aux épaules.



09.05.2026

Plusieurs informations

- Recherche google: «entraînement de compensation spv» → le premiere pdf

Études actuellement en cours

- Étude sur l'état actuel de l'épaule
- Étude intestinale

