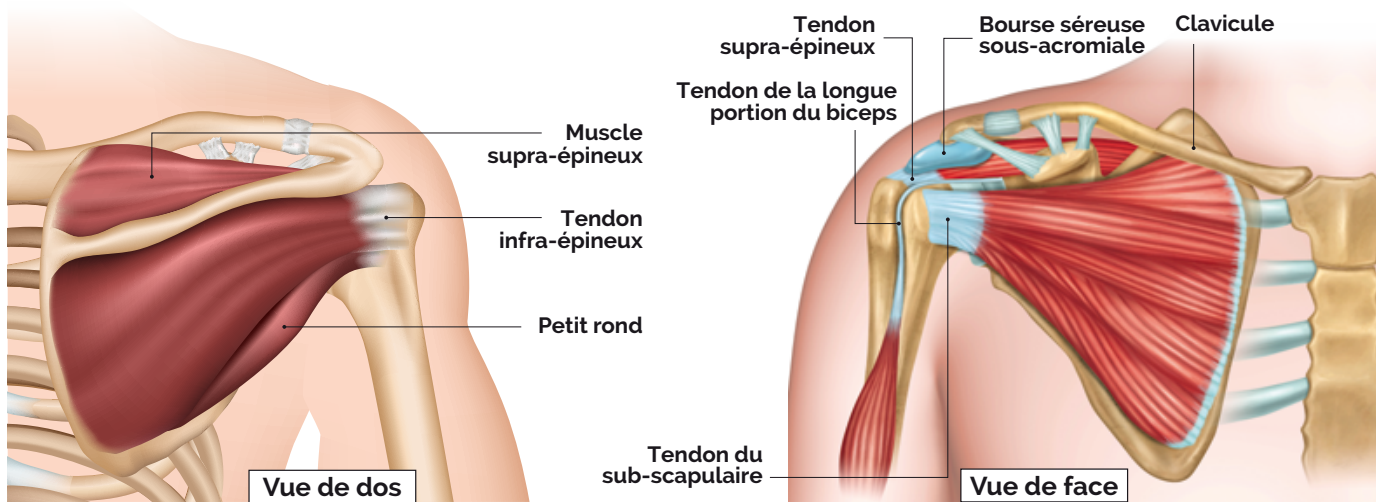


VOUS SOUFFREZ D'UNE TENDINOPATHIE DE LA COIFFE DES ROTATEURS ?

Rassurez-vous, vous allez guérir.

Vous avez des douleurs d'épaule en lien avec les tendons de la coiffe (fissurés ou non) ou la bourse séreuse (bursite) ?

Bonne nouvelle : celles-ci disparaissent dans l'immense majorité des cas en suivant des **conseils simples** et une **routine d'exercices**.



Les tendinopathies de la coiffe des rotateurs sont parmi les plus fréquentes du corps. Elles sont souvent **associées à de la douleur** et parfois **à une perte de force**.

Le fait de présenter une calcification ou une rupture ne changera pas l'orientation de votre traitement en première intention.



Traitement



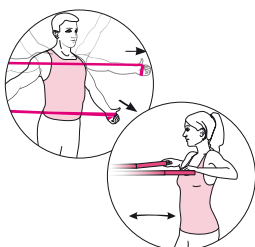
Le traitement principal est médico-fonctionnel. Il consiste en priorité à calmer vos douleurs, éventuellement par la prise de médicaments antalgiques et à conserver une activité adaptée de votre bras associée à des exercices spécifiques.

Vous l'aurez compris

Immobiliser votre épaule et cesser toutes vos activités n'est pas une solution.

L'imagerie n'est pas nécessaire en première intention. Une radio — voire une échographie — pourra être prescrite en cas de persistance des symptômes.

Retrouvez tous les conseils utiles et les exercices que vous pouvez réaliser dans ce livret :



⟨ Téléchargement en ligne ⟩

