

# Capsule bursite

par Dre Andréanne Éthier Chiasson, DC



La bursite et la tendinite sont parmi les affections neuromusculo - squelettiques les plus répandues dans la population. Les travailleurs qui utilisent principalement l'ordinateur ou effectuant des mouvements répétitifs sont plus à risque de développer ces pathologies.

## La bursite

Une bourse est un sac malléable, rempli de liquide, qui sert de coussin entre deux structures musculo -squelettiques, soit par exemple entre 2 tendons, entre un tendon et la peau ou encore entre un os et un tissu mou (muscles, tendons, ligaments et fascia). On retrouve des bourses au niveau des épaules, des hanches, des genoux, des coudes, des talons, etc. Une bursite est une inflammation de la bourse.

Les principales causes de bursites sont :

- Blessure directe sur la bourse (ex. : un coup)
- Surutilisation
- Pression prolongée sur la bourse
- (ex : longtemps à genoux)
- Exercice inhabituel de l'articulation
- Arthrite
- Mauvaise préparation au sport

La bursite se manifeste par de la douleur et de l'enflure. Cette douleur est augmentée par le mouvement et se développe généralement dans les jours suivants la blessure.

Les bursites les plus communes sont :

- Bursite olécrânienne : Située au coude, elle se caractérise souvent par une rougeur et un gonflement du coude touché.
- Bursite subacromiale ou subdeltoïdienne : Douleur située sur le dessus de l'épaule, le mouvement s'en retrouve très limité.
- Bursite pré-patellaire : Située devant la rotule, la bourse pré-patellaire peut s'enflammer à la suite du maintien d'une posture prolongée à genoux ou accroupie. Elle se présente par une rougeur et une enflure importante du genou.

## La tendinite

Le tendon est un tissu fibreux qui attache chaque extrémité du muscle à l'os. Il permet de transmettre le mouvement produit par la contraction du muscle à l'articulation. La tendinite est une inflammation du tendon ou de la couche superficielle qui recouvre ce dernier. La tendinite est due à des microdéchirures du tendon.

Les causes principales de la tendinite :

- Contraction soudaine du muscle
- Mauvaise ergonomie du travail
- Surutilisation du muscle (ex. : surentraînement)
- Mauvaise biomécanique de l'articulation adjacente
- Mauvaise préparation ou technique dans un sport ou une activité

La tendinite se manifeste par une douleur et une diminution des amplitudes de mouvement de l'articulation touchée. La douleur augmente à la contraction du muscle et au mouvement actif de l'articulation.

Les tendinites les plus communes sont :

- Épicondylite latérale (tennis elbow) : Point douloureux à la partie latérale du coude. La douleur est augmentée par la prise d'objets et l'extension du poignet.
- Tendinite du biceps : Douleur à la partie antérieure et supérieure de l'épaule. Elle résulte de l'inflammation de la couche superficielle qui recouvre le tendon du biceps.
- Tendinite de la coiffe des rotateurs : Douleur située à la partie supérieure et externe de l'épaule.

- Capsulite adhésive (frozen shoulder) : Douleur très importante accompagnée d'une diminution importante et graduelle des mouvements de l'épaule.

Conséquences à long terme de la bursite et / ou de la tendinite

À long terme, la persistance ou le non-traitement de ces pathologies peut entraîner des douleurs chroniques, une raideur et même une limitation de la mobilité articulaire. Enfin, dans le cas de la tendinite, le tendon peut se rompre, ce qui demande une réhabilitation longue et difficile.

L'approche chiropratique

De par sa formation de docteur, le chiropraticien est habilité à diagnostiquer avec précision si vous souffrez d'une bursite ou d'une tendinite. Il est en mesure de définir si votre douleur constitue un cas pouvant être amélioré par un programme de soins chiropratiques ou si vous devez être recommandé à un autre professionnel

de la santé. Si la cause de vos douleurs est neuro-musculo-squelettique, votre chiropraticien est en mesure de vous aider. Par différentes techniques de thérapies manuelles, l'approche chiropratique visera à diminuer les douleurs et redonner la mobilité à l'articulation touchée. En abordant le problème de bursite ou de tendinite avec une approche globale, le chiropraticien s'assure de réduire la douleur, de restaurer la biomécanique de la région et de prévenir la réapparition des épisodes douloureux. Le chiropraticien favorisera aussi la relaxation des muscles par du travail musculaire et des

tissus mous. Enfin, votre docteur en chiropratique sera en mesure de vous recommander l'application de chaleur ou de froid et de vous proposer des recommandations