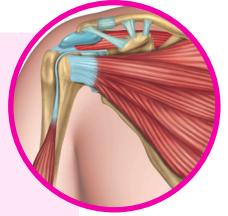


**1** Les douleurs d'épaules sont parmi les plus fréquentes après celles du dos et disparaissent le plus souvent d'elles-mêmes.

**2** Elles sont majoritairement en lien avec les **tendons de la coiffe des rotateurs** ou les structures qui les entourent.



**3** Ces douleurs sont **peu corrélées aux résultats de l'imagerie**. Il n'est pas nécessaire d'en réaliser systématiquement.

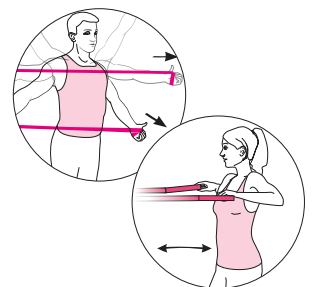
**4** La meilleure chose à faire en cas de douleur est d'**ajuster les gestes de la vie quotidienne** ou en lien avec la **pratique sportive**, en évitant autant que possible de les arrêter totalement.

**5** En cas de persistance des symptômes vous devez **consulter un professionnel de santé** (médecin, chirurgien, kinésithérapeute) qui vous guidera.



**6** Le traitement le plus efficace en cas de tendinopathie, bursite, lésion tendineuse voire rupture non traumatique, est basé sur des **conseils adaptés et la réalisation d'exercices**. Il peut être complété par la prise de médicaments ou la réalisation d'infiltration.

**7** D'autres facteurs tels qu'une **bonne qualité du sommeil**, l'**absence de consommation de tabac** ou tout simplement **avoir une activité physique régulière** peuvent également participer à la résolution des douleurs d'épaule.



**8** En cas de persistance des symptômes **au-delà de 6 mois** et en cas d'échec d'un traitement correctement mené, **un avis chirurgical peut être demandé**.