

## Articulation scapulohumérale

L'épaule est une articulation complexe constituée d'un ensemble de structures osseuses, de tendons, de ligaments et de muscles qui assurent une mobilité très importante. Grâce à cette mobilité, nous pouvons, entre autres, enfiler des vêtements, soulever des objets au-dessus de notre tête ou accomplir des mouvements de lancer.

L'articulation scapulohumérale est traversée par six méridiens permettant l'approvisionnement énergétique et sanguin ad hoc des structures de l'articulation de l'épaule.

## Douleurs scapulaires

Cette mobilité n'est malheureusement pas sans conséquences et entraîne souvent des douleurs au niveau de l'articulation scapulohumérale. Des douleurs scapulaires peuvent se manifester lorsque le fonctionnement conjoint de toutes ces structures (os, muscles, tendons et ligaments) n'est pas optimal ou que l'une d'elles subit une lésion. À terme, l'organisme finit par compenser, ce qui se solde par une surcharge d'autres parties du corps tels que la nuque ou le coude. L'inverse est également possible, des problèmes cervicaux pouvant notamment se traduire par des douleurs scapulaires.

L'établissement d'un diagnostic approprié sur base de radiographies par scanner, de clichés aux rayons X et d'un examen clinique manuel approprié revêt donc une importance majeure. Il est également crucial que l'acupuncteur puisse identifier le méridien principalement concerné. L'anatomie du système des méridiens est heureusement bien connue des acupuncteurs.

Les causes les plus courantes de douleurs scapulaires sont:

-Tendinite: inflammation de l'un des tendons près de l'articulation scapulohumérale, généralement due à une surcharge de l'articulation.

-Bursite: inflammation de l'une des deux bourses séreuses (bursa) des articulations. La bourse séreuse est un petit sac rempli de liquide situé entre l'os et les muscles favorisant le glissement des tendons sur l'os.

-Syndrome de la coiffe des rotateurs (impingement): une inflammation des tendons (tendinite) s'accompagne de gonflements. Le soulèvement du bras vers l'extérieur entraîne le coincement des tendons tuméfiés entre les structures osseuses, ce qui suscite une douleur aiguë.

-Arthrose de l'articulation scapulohumérale: atteinte des structures osseuses de l'épaule. L'arthrose de l'articulation scapulohumérale peut provoquer une diminution de la mobilité, laquelle risque de se traduire par une « épaule gelée ».

## Traitement

-Médecine occidentale: l'approche classique consiste généralement à prescrire un traitement médicamenteux, une intervention chirurgicale pouvant être pratiquée dans les cas graves. Il existe également un traitement conservateur, qui inclut des massages, des exercices de kinésithérapie, la pratique de la gymnastique médicale, etc.

-Acupuncture: des études récentes (voir ci-dessous) ont démontré des résultats positifs avec l'acupuncture. L'acupuncture favorise la libération de substances (neurotransmetteurs) qui attaquent l'inflammation. Ces substances

sont également présentes dans les anti-inflammatoires. L'acupuncture stimule par ailleurs le flux énergétique et sanguin dans les méridiens de l'épaule. Dans la médecine chinoise, la douleur est considérée comme une stagnation d'énergie (Qi) et de sang (Xue). Cette stagnation se dissipe grâce à l'introduction d'aiguilles très fines par l'acupuncteur, ce qui entraîne la disparition de la douleur. L'acupuncture présente en outre l'avantage de « nourrir » simultanément les structures de l'épaule. Cette approche se caractérise donc par une double fonction : elle permet à la fois de dissiper la douleur et de renforcer l'articulation scapulohumérale. Les méridiens de l'épaule se dirigent aussi vers la nuque, le coude et la main. Via le traitement de l'épaule, nous agissons donc indirectement sur l'ensemble du trajet du méridien. C'est pourquoi l'acupuncteur pique très souvent sur des points au niveau des mains afin d'intervenir dans la région scapulaire et cervicale.

Outre l'acupuncture du corps, il est possible de recourir à l'acupuncture auriculaire. L'oreille est une zone réflexe permettant d'agir sur l'ensemble du corps. Les douleurs en particulier, réagissent positivement à l'acupuncture auriculaire. L'utilisation d'aiguilles semi-permanentes constitue un autre avantage de l'acupuncture auriculaire. Il s'agit d'aiguilles très courtes restant dans l'oreille pendant une période allant de quelques jours à une semaine, grâce auxquelles la zone douloureuse est soumise à un stimulus constant.

Enfin, des résultats positifs ont également été enregistrés avec l'électroacupuncture, essentiellement en ce qui concerne la tendinite

et la bursite de l'épaule. Le courant circulant à travers les aiguilles favorise la libération de neurotransmetteurs spécifiques qui font disparaître l'inflammation.

## Recherche scientifique

À l'occasion d'une étude allemande récente (2010) (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20655660>) menée auprès de 424 patients atteints de douleurs scapulaires chroniques (au moins six semaines), les sujets ont reçu quinze traitements d'acupuncture pendant une durée de six semaines.

Ils ont été répartis en trois groupes :

- un premier groupe a reçu un traitement d'acupuncture;
- un deuxième groupe a été soumis à un traitement d'acupuncture factice (consistant à piquer sur des points, mais pas sur un méridien);
- un troisième groupe a exécuté des exercices de gymnastique médicale.

Les résultats suivants ont été observés :

- Amélioration de 65 % dans le premier groupe
- Amélioration de 40 % dans le deuxième groupe
- Amélioration de 28 % dans le troisième groupe

## L'acupuncture est-elle remboursée ?

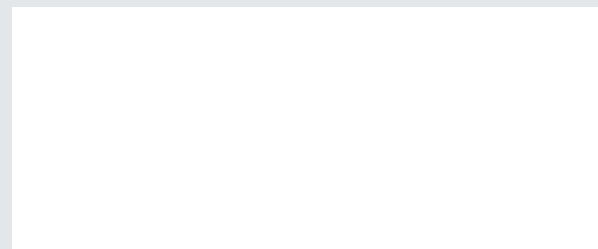
Certaines mutualités remboursent partiellement le traitement réalisé par un acupuncteur affilié à la BAF. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet auprès de votre caisse d'assurance maladie ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

Certaines compagnies d'assurances ont également conclu des accords de remboursement avec la BAF dans le cadre de leur assurance hospitalisation accident (de sport). Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans les conditions de votre contrat d'assurance, auprès de votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

## Acupuncteurs reconnus

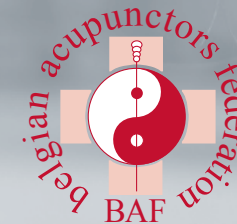
La liste des coordonnées des acupuncteurs reconnus par la fédération professionnelle légale Belgian Acupunctors Federation BAF peut être consultée sur [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be). Vous pouvez également l'obtenir en envoyant une enveloppe préaffranchie et vous étant adressée à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2012

# Les douleurs scapulaires



L'acupuncture  
peut vous  
aider