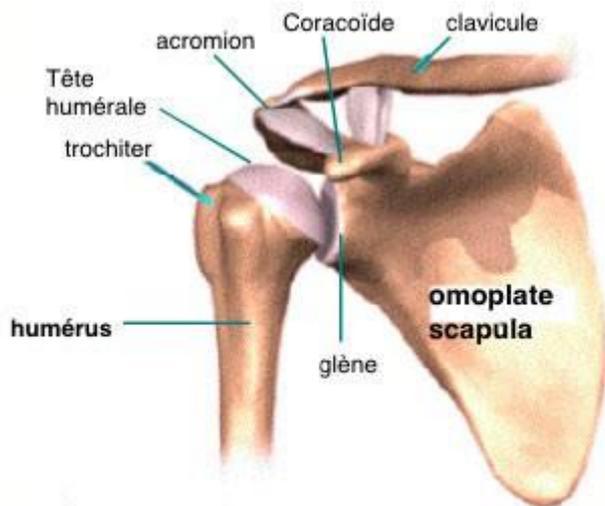


# Pathologie du sportif : le conflit sous acromial

L'épaule est une articulation complexe, avec de nombreuses structures et un grand degré de liberté. Par cette architecture, les blessures de l'épaule peuvent être fréquentes et récurrentes. Que ce soit sur le plan de la vie quotidienne ou sportif, ces pathologies de l'épaule peuvent être lourdement handicapantes, voire invalidantes. Il faut donc veiller à ce que cette articulation fonctionne normalement, et prévenir au maximum l'apparition de douleurs. L'articulation acromio-claviculaire revêt dès lors une importance capitale : au vu des structures myotendineuses présentes, elle est la clé de voûte du bon fonctionnement du membre supérieur. Le conflit sous acromial est alors une pathologie à considérer très rapidement dès les premiers signes, pour éviter une situation d'arrêt prolongé.

## Acromion et humérus : petit espace mais possible conflit



L'acromion est une protubérance de l'épine de la scapula (omoplate) et forme notamment l'articulation acromio-claviculaire qui est l'une des 4 articulations régissant l'épaule (avec la sterno-costo-claviculaire, la scapulo-serrato-thoracique et la scapulo-humérale). Pour rappel, la clavicule est un os de la partie supérieure de la face antérieure du thorax autour du manubrium sternal. Cette articulation se situe au-dessus de la tête humérale. Il existe un espace entre l'acromion et la tête humérale. Il y a donc des structures anatomiques qui y passent : nous pouvons citer notamment le supra-épineux, un des précieux muscles de la coiffe des rotateurs.

Pour permettre le glissement du sous-épineux au niveau de l'acromion, notons la présence d'une bourse séreuse dite « sous-acromio-deltoïdienne » : mise à contribution lors de l'abduction du bras mais également lors des différentes rotations de celui-ci. Elle permet donc de préserver le supra-épineux des frottements potentiels sur la pièce osseuse qu'est l'acromion.

Il faut donc garder à l'esprit que cet espace est relativement restreint : de nombreux frottements sont présents et comme l'articulation de l'épaule est vraiment mobile, il faut veiller à ce que cet espace sous acromial soit le plus respecté possible.

## Le conflit sous acromial : Signes cliniques et causes possibles

Le conflit sous acromial est donc un problème anatomique que l'on subit lorsqu'un conflit intervient au niveau de cette région. Les signes cliniques sont multiples :

- Possible douleur sur la face externe, antérieure et supérieure de l'épaule (juste en dessous du deltoïde médian), qui est une probable souffrance du supra-épineux,
- Douleurs lors de la flexion et l'abduction du bras, amenant à une impotence fonctionnelle du bras,
- Sensation de lourdeur ou d'un manque de force.

Même si certains de ces traits peuvent être communs à d'autres conflits/pathologies (comme un conflit gleno-huméral), il est important de tester l'abduction et la flexion du bras qui sera le signe le plus clair pour identifier le conflit sous acromial.

Pour un sportif ou un sédentaire, les causes du conflit peuvent être multiples :

- **Un surmenage de l'épaule lié à l'activité physique ou à l'activité professionnelle**

Toutes les activités physiques ou professionnelles demandant des gestes répétitifs avec une forte abduction ou flexion (ou les 2) de l'épaule peuvent amener à une usure prématurée des différentes structures au niveau acromial.

Ainsi, les tendons de la coiffe des rotateurs (notamment le sous-épineux), peuvent entrer en souffrance et s'inflammer. Cette inflammation va donc réduire l'espace sous acromial et donc favoriser le frottement : nous rentrons donc dans un cercle vicieux, qui peut amener à la rupture de la coiffe des rotateurs.

- **Un acromion ayant une forme favorisant les frottements**



L'acromion n'a pas la même forme chez tous les êtres humains. Ce dernier peut avoir 3 formes :

- Forme plate : 17% de la population en est doté
- Forme courbée: 43% de la population la possède
- Forme crochue : 40% de la population en dispose

Les deux dernières sont donc favorables à des conflits. Cependant, des ostéophytes, liés au point précédent peuvent apparaître : les frictions mécaniques peuvent amener à des excroissances osseuses et donc provoquer une accentuation de la courbure de l'acromion.

- **Un problème de posture**

Comme nous l'avons précisé dans l'article précédent sur la périostite, la posture revêt une importance capitale. Nous vous invitons à lire l'article suivant : [« Posturologie : Une base pour une démarche prophylactique de l'activité physique et sportive »](#). Cependant, le problème de conflit sous acromial est souvent lié à un basculement vers le haut et l'avant de la tête humérale. Ce basculement est lié souvent à une station assise prolongée, comme nous la connaissons dans la société moderne. Néanmoins, elle peut être liée à la pratique sportive (avec notamment les sports utilisant la chaîne de poussée/antérieure comme le volley, la boxe...) ou la pratique de la musculation elle-même. En effet, il y a ce qu'on peut appeler « l'effet miroir » dans la pratique de la musculation ou du culturisme : il s'agit de développer au maximum tout ce qui se voit en faisant face au miroir. Ce phénomène touchant plutôt le public masculin va donc développer de manière non harmonieuse le haut du corps en développant la chaîne antérieure : le grand pec, deltoïde (antérieur et médial) et le biceps vont être plus développés (nous pouvons également rajouter le grand dorsal pour certains). Ce « surdéveloppement » de la chaîne antérieure va donc amener à une rotation interne, un haussement de la tête humérale et un basculement vers l'avant.

- **Des abaisseurs de la scapula trop faibles**

Le manque d'espace au niveau sous-acromial peut s'expliquer par une faiblesse des abaisseurs de l'épaule. Une partie des muscles de la coiffe des rotateurs fait fonction d'abaisseur (petit rond, sous scapulaire, sous épineux), le grand dentelé et le petit pectoral participent à ce mouvement. La rotation interne et le basculement vers l'avant, noté dans le point précédent, peuvent expliquer en partie la faiblesse des abaisseurs de l'épaule.

- **Une hypertrophie trop importante**

Oui, il est possible que ce conflit vienne... de l'entraînement lui-même et de l'hypertrophie qu'il peut provoquer. L'espace sous-acromial n'est pas infini, une hypertrophie trop importante du sus-épineux peut donc provoquer des frottements indésirables ! Il faut donc être vigilant sur ce point !

## **Comment prévenir le conflit sous acromial ?**

Pour prévenir les blessures pour ce problème, il faut prévenir le basculement et le haussement de l'épaule. Nous nous y attarderons dans un prochain article, afin de ne pas alourdir celui-ci. Nous avons donc plusieurs solutions pour prévenir ce conflit :

- **Les automassages**

Il est possible de masser régulièrement les pectoraux, grand dorsaux et deltoïde avec une balle de massage. Faire des automassages de 30 secondes à 1 minute permettra de diminuer les tensions et de réinitialiser la longueur normale des tissus.

- **Les tractions scapulaires**



Traction scapulaire

Pour réveiller les muscles de la coiffe des rotateurs, les tractions scapulaires peuvent être une solution. Il s'agit en fait, de baisser et monter le corps en serrant/relâchant les muscles de la scapula. Vous pouvez utiliser un élastique pour vous délester, et ainsi pouvoir faire plusieurs répétitions. Cet exercice permet d'activer les abaisseurs de l'épaule !

- **Les shrugs inversés**



Shrug inversé (foxof.net)

Pour travailler les abaisseurs de l'épaule, il faut trouver une situation permettant de les mobiliser. Fixer un élastique sur un point haut (espalier, barre transversale etc.). Saisissez l'élastique et vous passez l'épaule de l'extérieur à l'intérieur. Baissez

l'épaule pour ajouter de la tension à l'élastique et revenez en position initiale. S'il n'y a pas de douleur, vous pouvez démarrer l'épaule haussée, sinon n'allez pas au-delà !

## **Conclusion**

Un conflit sous-acromial peut avoir de multiples causes. Celles-ci peuvent être combattues et contrôlées. La présence de douleur doit immédiatement alerter l'entraîneur et orienter au mieux le sportif. Le conflit sous acromial ne doit être minimisé car il peut amener à terme à la rupture de la coiffe des rotateurs et donc causer une grande impotence fonctionnelle. La présence de routines permettant d'entretenir l'espace sous-acromial favorisera la prévention de ce risque.

**Benjamin DUMORTIER**