

9 Avril, 2013

Approche prophylactique de la musculation : l'épaule



Les différentes activités de musculation, quels que soient les objectifs poursuivis ou les méthodes employées, sont des disciplines à part entière, qui reposent comme tous les autres sports sur des fondamentaux techniques. Ne pas les respecter, c'est trahir l'essence même de ces sports, et plus gravement, s'exposer à des blessures très graves.

On remarque également que la blessure dans la pratique anarchique de la musculation est plus souvent chronique et sournoise, qu'aigüe et spontanée. L'une des pathologies dorsales les plus répandues est ainsi la cyphose anormalement prononcée (généralement associée à une fuite des épaules en avant). Si cette pathologie peut être totalement posturale, souvent liée au psychologique (notamment à l'adolescence), dans le cadre de la musculation, elle est favorisée voire totalement provoquée par différentes pratiques incohérentes. Le renforcement prioritaire (et parfois exclusif) des muscles pectoraux, où à l'inverse l'absence de travail des muscles entourant les omoplates et composant la coiffe des rotateurs sont les explications les plus courantes.

La coiffe des rotateurs : zone sensible

La coiffe des rotateurs est mise à rude épreuve dans de nombreuses situations sportives. La blessure fortuite survenant lors d'un accident, ou la répétition d'un geste inapproprié plaçant l'épaule en situation de conflit chronique, déclenchent généralement l'inflammation. Quand la glène scapulaire, trop peu congruente, est exposée à un mouvement inapproprié de l'épaule, un décentrage ou un dérapage de la tête humérale peut se produire. C'est ce que l'on appelle

un «conflit d'épaule». Plus ces conflits d'épaules sont intenses, ou répétés dans le temps, et plus ils vont exposer les muscles de la coiffe à l'inflammation. En effet, c'est justement entre la voûte coraco-acromiale et la tête humérale que passent les tendons des muscles de la coiffe. Ils peuvent alors se retrouver «pincés» entre la tête humérale et la voûte coraco-acromiale.



Illustration : Vue de dos de l'épaule.

La voûte coraco-acromiale est composée de l'acromion, de l'articulation acromio-claviculaire, de la coracoïde, et du ligament acromio-coracoïdien. La coiffe des rotateurs est composée quant à elle de 5 muscles : le supra-épineux, l'infra-épineux, le petit rond, le sub-scapulaire et le long biceps.

Les conflits d'épaule

Pratiquement, les conflits d'épaule surviennent en fin de mouvement, et sont douloureux au point de perturber la bonne exécution du geste sportif. Ils résultent d'une utilisation intense, et répétée de l'articulation créant par leur inadaptation biomécanique, un frottement ou un cisaillement entre l'os et un ou plusieurs tendons ou bourses séreuses. De nombreux mouvements de musculation régulièrement mal utilisés exposent le sportif à des conflits d'épaule, et sont donc potentiellement traumatisants. Sans prétendre à l'exhaustivité, nous vous présentons ici les grands classiques.



Elévation latérale

Tout d'abord l'élévation dynamique latérale d'haltère court (ou d'élastique) debout, visant généralement le renforcement du deltoïde moyen (voir illustration). La plupart des débutants commettent spontanément cette erreur technique, qui, si elle n'est pas corrigée, conduira inévitablement à la blessure. L'exécution correcte aura pour finalité du mouvement **l'élévation de la pointe du coude au niveau de l'épaule**. Autant que possible, c'est le coude qui guidera l'angle et l'élévation du bras, et non le poignet, favorisant une rotation interne du bras, et une activation du muscle trapèze.

Le tirage haut



Autre exemple exposant l'épaule à un conflit antéro-supérieur: le tirage haut, souvent utilisé dans les «rowing verticaux», ou les mouvements techniques et semi-techniques d'épaulés. On peut de plus en plus fréquemment observer cette -grave- erreur technique à l'entraînement, depuis l'émergence incontrôlée du crossfit, que ce soit au cours d'épaulés ou tirages verticaux dynamiques, avec barre ou kettlebell (voir illustration).

Le développé-couché

Enfin le travail du grand pectoral, notamment au cours du mouvement «star» des salles de musculation, le développé couché, qu'il soit pratiqué avec haltère ou barre conventionnelle, peut être, s'il est mal réalisé, une menace pour la stabilité de la tête humérale. Notons que ce mouvement est fondamentalement problématique. De même qu'il n'est pas bénéfique pour la santé neurologique d'un boxeur de recevoir des coups dans le visage, ou pour la santé rachidienne d'un judoka de se faire projeter à plat dos, le force-athlétiste expose systématiquement son épaule lors de l'affrontement compétitif en développé couché. Utilisé dans un cadre loisir (donc sans rechercher la meilleure performance possible systématiquement), les effets négatifs de cet exercice particulièrement populaire peuvent néanmoins être contrôlés. Bien souvent, les pratiquants assidus favorisent un travail sur banc large (car plus stable), et une prise écartée (voir illustration).



La verticalité de la charge parachève de figer l'omoplate dans le banc, alors que le raccourcissement du pectoral, qui provoque un glissement de la tête humérale en avant de la glène de l'omoplate, nécessiterait justement plus de mobilité de cette dernière. S'en suit un décentrage antérieur provoquant les classiques douleurs antéro-internes d'épaule. Dans ce cas également, la maîtrise des fondamentaux techniques du développé couché, associée à certains aménagements préventifs, dépasse largement le cadre de cet article. Mais le choix judicieux d'un banc fin, et d'une prise de barre resserrée (dite «anatomique») au détriment des charges les plus lourdes possibles, constituent de premières pistes faciles à suivre pour rendre ce mouvement anatomiquement plus confortable. Dans le cas du travail avec haltère, il conviendra de limiter l'amplitude du mouvement, et ainsi le raccourcissement du pectoral, et donc son effet principal de décentrage antérieur.