

Communiquer avec les patients souffrant de douleurs sous-acromiales

D'après : Seven Key Themes in Physical Therapy Advice for Patients Living With Subacromial Shoulder Pain: A Scoping Review; Karen Meehan, Craig Wassinger, Jean-Sébastien Roy, Gisela Sole, *J Orthop Sports Phys Ther* 2020;50(6):285–293. doi:10.2519/jospt.2020.9152

Approche comportementale



"empowerment", délimitation d'objectifs, renforcement positif, imagerie motrice, techniques cognitivo-comportementales, auto-efficacité et gestion personnalisée de la douleur, rassurer, communiquer sur les niveaux de preuves des études scientifiques, notamment concernant les moyens thérapeutiques employés malgré des niveaux de preuves intermédiaires comme le kinésiotaping.

Biologie de la douleur



informations sur la neurophysiologie de la douleur, potentielle sensibilisation centrale, etc.

Conseils posturaux



biomécanique, positionnements de l'épaule, conseils pour réduire la charge appliquée à l'épaule.

Gestion de la douleur



utilisation d'AINS ou analgésiques, application de chaud/froid, utilisation de taping...

7 Thèmes

Intensité des exercices et réponse à la douleur associée



programme d'exercices à domicile, dosage des exercices, quelle conduite adopter en cas de douleur.

Modification des activités



repos, adaptation des activités, adaptation de la charge de travail, pour la réalisation des AVQ. Encourager l'activité physique

Pathomécanique et diagnostic



informer sur les étiologies et diagnostics, l'anatomie et la biomécanique de l'épaul.