

# La douleur à l'épaule causée par une rupture de la coiffe des rotateurs et les injections de stéroïdes

## Sommaire et outil de prise de décision

D'après R. Buchbinder et S. Green, Ottawa Methods Group. « Shoulder Pain », dans *Evidence-based Rheumatology*, London, BMJ Books, 2003.

# Renseignements sur la douleur à l'épaule causée par la rupture de la coiffe des rotateurs et traitement

## Qu'est-ce qu'une rupture de la coiffe des rotateurs?

La coiffe des rotateurs est un ensemble de tendons entourant l'articulation de l'épaule et fixés sur les muscles. Elle permet à l'épaule de bouger. Chez certaines personnes, les muscles et les tendons se coincent à force de bouger l'épaule. Le pincement coincement (ou le coincement) peut entraîner une enflure ou une détérioration de la coiffe, ou encore celle-ci peut se détacher de l'os – c'est ce qu'on appelle la rupture de la coiffe des rotateurs ou la tendinite. Chez bon nombre de personnes, cette situation peut faire partie du vieillissement normal et elle ne se manifeste pas toujours par des symptômes. Toutefois, chez bien d'autres, la rupture de la coiffe des rotateurs occasionne de la douleur ou un malaise à l'épaule, qui peut s'intensifier la nuit ou quand on lève le bras.

Dans bien des cas, la douleur finit par disparaître. Vous pouvez donc attendre que la douleur et l'enflure disparaissent sans avoir recours à un traitement. Toutefois, entre-temps, vous pourriez être incapable d'exécuter les mouvements ci-dessous ou avoir de la difficulté à le faire :

- bouger ou lever les bras
- pratiquer des sports
- bien travailler
- accomplir les activités quotidiennes ordinaires

## Quelles mesures puis-je prendre pour gérer ma maladie?

- ✓ compresses chaudes ou froides
- ✓ repos et relaxation
- ✓ activité qui cause moins de pression sur l'épaule

## Comment traite-t-on la rupture de la coiffe des rotateurs?

Il existe bon nombre de traitements, qu'on peut combiner ou utiliser individuellement. Vous en trouverez ci-dessous le nom commun (générique).

### 1. Analgésiques et anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

- Acétaminophène
- Etodolac
- Naproxène
- Acide acétylsalicylique
- Ibuprofène
- Piroxicam
- Célecoxib
- Indométhacine
- Rofécoxib
- Diclofénac
- Méloxicam
- Sulindac

### 2. Injections de stéroïdes

### 3. Possibilités en matière de thérapie physique

- Programme d'exercices structuré
- Mobilisation
- Champ électromagnétique pulsé

### 4. Blocage du nerf sus-scapulaire

### 5. Thérapie par ondes de choc extracorporelle

## Et les autres traitements dont j'ai entendu parler?

Il n'y a pas assez de recherches qui ont été réalisées concernant les effets de certains traitements, tandis que d'autres traitements ne sont pas efficaces. Par exemple :

- le traitement au laser
- l'ultrason
- l'acupuncture
- la thérapie par ondes de choc (peut être efficace s'il y a des dépôts de calcium dans l'épaule)

## Quels choix s'offrent à moi? Comment décider?

Le choix de traitement sera fonction de votre état. Il vous faut connaître les avantages et les désavantages de chacun des traitements avant de prendre votre décision.

# L'outil de prise de décisions concernant la douleur à l'épaule causée par la rupture de la coiffe des rotateurs

## Devrais-je opter pour une injection de stéroïdes?

Le présent guide peut vous aider à prendre des décisions concernant le traitement que votre médecin vous propose.

Il vous aidera à :

1. Préciser ce que vous devez décider;
2. Étudier les avantages et les désavantages des différents choix;
3. Déterminer le rôle que vous voulez jouer dans le choix du traitement;
4. Cerner les éléments qu'il vous faut pour prendre une décision;
5. Dresser un plan d'action;
6. Partager vos idées avec votre médecin.

### Première étape : Précisez ce que vous devez décider

#### Quelle décision devez-vous prendre?

Est-ce que je devrais recevoir une injection de stéroïdes si j'éprouve beaucoup de douleur et que les anti-inflammatoires ne réussissent pas à soulager la douleur causée par la rupture de la coiffe des rotateurs?

Les stéroïdes sont injectés dans une partie précise de l'épaule.

#### Quand la décision doit-elle être prise? Cochez la case qui convient

- d'ici quelques jours     d'ici quelques semaines     d'ici quelques mois

#### Où en êtes-vous avec vos réflexions sur cette décision? Cochez la case qui convient

- Je n'y ai pas pensé encore.
- J'étudie les choix.
- Je vais faire un choix bientôt.
- J'ai déjà fait un choix.

## Deuxième étape : Étudiez les avantages et les désavantages des différents choix

### Que révèlent les résultats de recherches?

On qualifie les injections de stéroïdes de **probablement bénéfiques**.

Douze études (Cochrane Review) réalisées auprès de 650 personnes qui ont essayé l'injection de stéroïdes ont donné des résultats de niveau « argent ». Ces études, dont certaines ont duré un an, ont révélé divers avantages et désavantages, lesquels sont présentés dans le tableau ci-dessous.

### Qu'est-ce que je pense des avantages et des désavantages des injections de stéroïdes?

1. Passez en revue les avantages et les désavantages courants.
2. Ajoutez tous les avantages et les désavantages que vous trouvez importants.
3. Montrez dans quelle mesure chaque avantage et chaque désavantage est important pour vous en encerclant une (\*) étoile, s'il n'est pas très important, et jusqu'à cinq (\*\*\*\*\*) étoiles, si vous le considérez comme très important.

AVANTAGES ET DÉSAVANTAGES DES INJECTIONS DE STÉROÏDES					
AVANTAGE (nombre de personnes touchées)		Importance pour moi	DÉSAVANTAGE (nombre de personnes touchées)		Importance pour moi
Réduit la douleur et améliore les mouvements – 4 semaines après une injection sous-acromiale de corticostéroïdes		*****	Effets secondaires : rougeur du visage (chez entre 10 et 20 personnes sur 100); douleur (au site d'injection, chez entre 16 et 28 personnes sur 100); augmentation temporaire du taux de glucose sanguin chez les diabétiques.		*****
37 personnes sur 100 ont trouvé que les injections de stéroïdes les avaient aidées par rapport aux personnes ayant reçu un placebo (aucun traitement)					
Améliore la capacité fonctionnelle – 4 semaines après une injection sous-acromiale de corticostéroïdes		*****	Il se peut que la réduction de la douleur et l'amélioration de la capacité fonctionnelle soient de courte durée et la douleur peut disparaître sans traitement.		*****
30 personnes sur 100 ont trouvé que ce traitement les avait aidées					
Soulagement plus rapide que si on attend		*****	Pourraient ne pas être plus efficaces que les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).		*****
On évite les risques d'effets secondaires graves qui touchent l'estomac si on ne prend pas d'AINS		*****	Coût des médicaments		*****
Autres avantages		*****	Autres désavantages		*****

### Que diriez-vous d'une injection de stéroïdes? Cochez une réponse.

Prêt à considérer ce traitement  
Les avantages comptent plus pour moi que les désavantages

Incertain

Pas prêt à considérer ce traitement  
Les désavantages comptent plus pour moi que les avantages

### Troisième étape : Déterminez le rôle que vous voulez jouer dans le choix du traitement. Cochez ✓ une réponse.

- Je préfère décider moi-même après avoir entendu l'opinion des autres.
- Je préfère prendre ma décision avec : \_\_\_\_\_
- Je préfère que quelqu'un d'autre prenne la décision pour moi. Cette personne est : \_\_\_\_\_

### Quatrième étape : Cernez les éléments qu'il vous faut pour prendre une décision

<b>Information</b>	Avez-vous assez de renseignements sur votre situation pour prendre une décision?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
	Connaissez-vous les avantages (points positifs) et les désavantages (points négatifs) de chaque option?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Valeurs</b>	Connaissez-vous exactement les avantages et les désavantages qui ont le plus d'importance pour vous?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Soutien</b>	Recevez-vous suffisamment de soutien des autres pour faire votre choix?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
	Faites-vous votre choix sans ressentir de pression des autres?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non
<b>Certitude</b>	Savez-vous exactement quel serait le meilleur choix pour vous?	<input type="checkbox"/> Oui	<input type="checkbox"/> Non

Si vous avez répondu « Non » à bon nombre des questions ci-dessus, vous auriez intérêt à consulter votre médecin.

### Cinquième étape : Dressez un plan d'action Que vous faut-il faire avant de prendre une décision?

Par exemple, parlez avec votre médecin et lisez au sujet de ce traitement et d'autres traitements de la douleur à l'épaule causée par une rupture de la coiffe des rotateurs.

### Sixième étape : Partagez avec votre médecin les renseignements fournis sur le présent formulaire

Votre médecin aura une meilleure idée de ce que vous pensez de ce traitement.

Échelle de conflit décisionnel © A O'Connor 1993, révisée en 1999.

Le format est fondé sur le Guide personnel pour la prise de décision (Ottawa) © 2000, A O'Connor et D Stacey, Université d'Ottawa, Institut de recherche en santé d'Ottawa.