EPAULE ET COIFFE DES ROTATEURS

Pourquoi prendre soin de ses épaules ?

L'épaule est l'articulation la plus mobile du corps humain. Cette mobilité exceptionnelle permet les mouvements circulaires, les projections, les immobilisations et le travail des armes. En contrepartie, elle est naturellement moins stable et plus vulnérable aux blessures.

Les douleurs d'épaule sont fréquentes chez les pratiquants d'aïkido. Elles concernent principalement les tendons de la coiffe des rotateurs, mais peuvent également résulter d'entorses, de luxations ou de fractures lors des chutes.

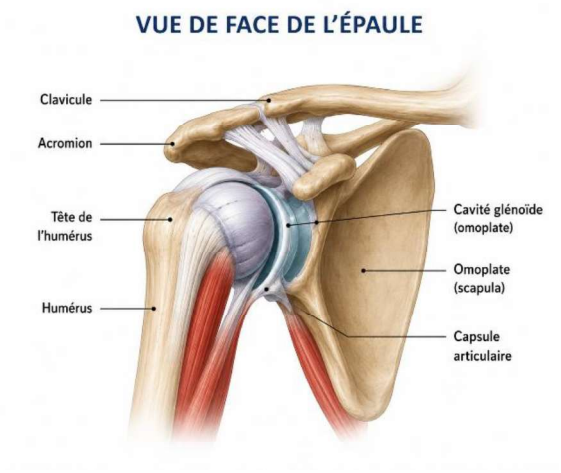
- En améliorant sa technique dans la pratique de l'Aïkido, on préserve ses épaules
- Le changement est progressif. Suivre les conseils des techniciens est important
- Appliquer les principes Aïki à la vie quotidienne (travail, jardin, ménage,)

ANATOMIE DE L'EPAULE

L'articulation de l'épaule

Structure principale de la **ceinture scapulaire**, elle relie le tronc, l'axe du corps, aux membres supérieurs. La **scapula** (omoplate) est au centre de la ceinture et s'articule avec **l'humérus**, la **clavicule** et les côtes.

Elle comprend 3 articulations principales, **gléno-humérale**, **acromio-claviculaire**, et **sterno-claviculaire**. Très fonctionnelle elle permet de grandes amplitudes dans toutes les directions.

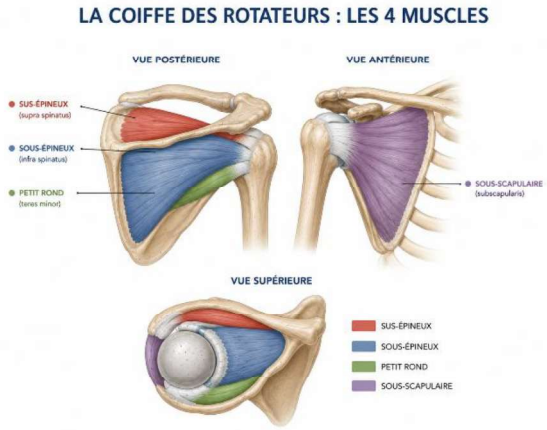


La coiffe des rotateurs

La coiffe des rotateurs est un ensemble de quatre muscles :

Sus-épineux ; Sous-épineux ; Petit rond et **Sous-scapulaire.**

Leur rôle est de maintenir la tête de l'humérus centrée dans l'articulation pendant le mouvement.



LA PRESERVATION DES EPAULES

LE ROLE DU HARA

La force vient du centre

En aïkido, les bras ne devraient pas être le moteur du mouvement.

Lorsque le pratiquant cherche à produire sa force uniquement avec les épaules, les contraintes mécaniques augmentent considérablement.

À l'inverse, lorsque le mouvement est initié depuis le centre (Hara), les bras deviennent des

transmetteurs d'énergie et l'épaule reste plus relâchée.



LIMITER L'ABDUCTION (LE SENS DE LA COUPE)

Éviter de lever les bras inutilement

L'abduction correspond à l'élévation latérale du bras.

Plus le bras monte sur le côté, plus l'espace situé sous l'acromion diminue.

Les tendons de la coiffe des rotateurs peuvent alors être comprimés à répétition. C'est **le conflit sous acromial** qui à terme provoque douleurs et tendinopathies.

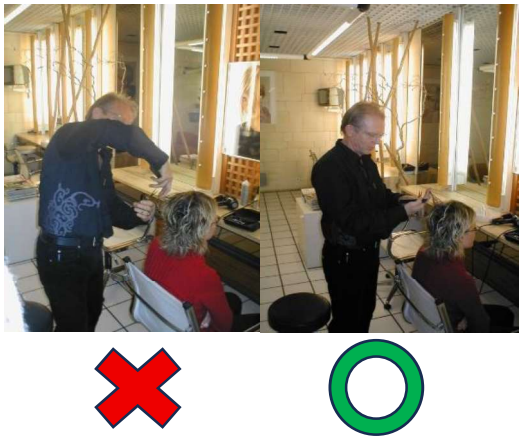




Harmonie/Amour = Eviter le conflit

RESPECTER LE MA-AI

Timming et distance juste : le Ma-Aï permet de limiter les contraintes en se positionnant de façon la plus sécure possible par rapport à Aïte et pour la réalisation de la technique. En Aïkido comme dans la vie quotidienne, il faut passer par le bas plutôt que par le haut.



En Aïkido, c'est la justesse du Ma-ai qui est notre garant d'efficacité et de moindre contrainte sur les épaules.

GARDER LE RYTHME

Respecter le rythme du mouvement

Les accélérations brusques et les gestes saccadés augmentent les contraintes sur les tendons.

Un mouvement continu, fluide et coordonné protège davantage les articulations.

MESSAGES CLES

Les mouvements à risque :

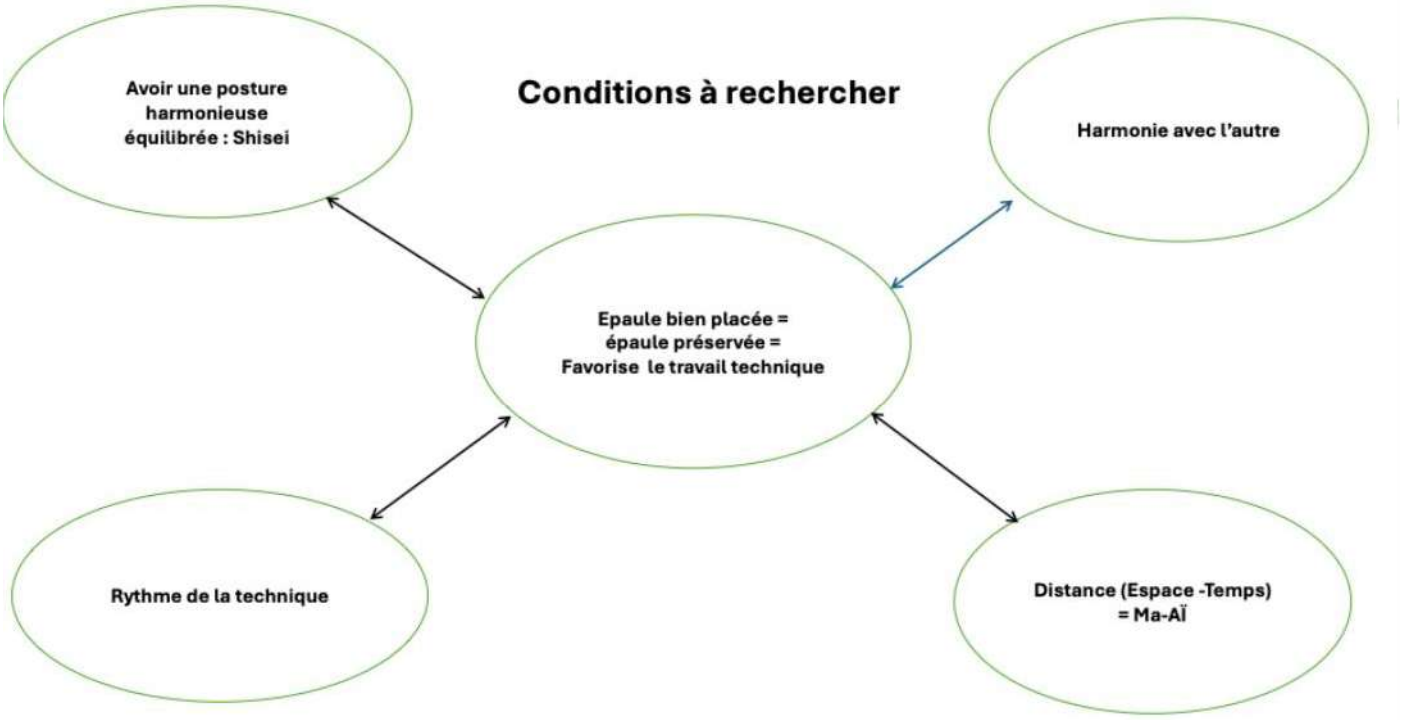
Dans ces mouvements le pratiquant et l'enseignant veillerons particulièrement à l'intégrité de l'épaule.

- Shiho nage ;
- Ude kime nage ;
- Hiji kime osae ;
- Kaiten nage ;
- Suburi répétés avec un bokken trop lourd.

L’attention sera également portée sur la conduite des Ukemi. Protéger le moignon de l’épaule en Mae Ukemi. Ne pas essayer de se rattraper avec le bras en arrière en Ushiro Ukemi.

Consulter en cas de :

- Douleur nocturne = inflammatoire
- Douleur persistante depuis plusieurs semaines ;
- Perte de force ;
- Difficulté à lever le bras ;
- Sensation d'instabilité ;
- Luxation.



SOURCES

Mansat P., Collège Français des Chirurgiens Orthopédistes et Traumatologues. *Orthopédie-Traumatologie*. 2e édition. Paris : Ellipses ; 2019.

Commission médicale nationale FFAAA. *L'épaule en Aïkido*. Fédération Française d'Aïkido, Aïkibudo et Affinitaires ; 2018. Réf. FFAAA-2018-21-NDI-COMMEDICALE.