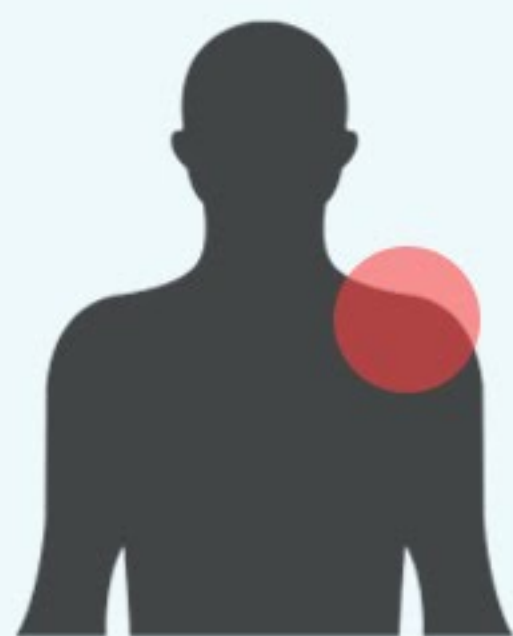




Qu'est-ce qu'une **capsulite rétractile**?

Une capsulite rétractile est un problème médical courant qu'on appelle aussi *capsulite adhésive*. Une capsulite rétractile est à la fois douloureuse et raide.



- les tissus mous entourant la jointure de l'épaule deviennent enflammés, ce qui entraîne une certaine douleur
- Au fil du temps, du tissu cicatriciel se forme à l'intérieur de ces tissus, ce qui les rend plus épais et plus raides, d'où la moins grande liberté de mouvement

Les capsulites rétractiles suivent généralement trois étapes:
l'épaule se gèle, est gelée et se dégèle

Dans la plupart des cas, votre corps composera avec ce problème par lui-même.

Certaines options de traitement sont:



Les exercices de physiothérapie visant à maintenir ou à améliorer la liberté de mouvement sont utiles

Une injection de corticostéroïde dans l'épaule peut atténuer la douleur

