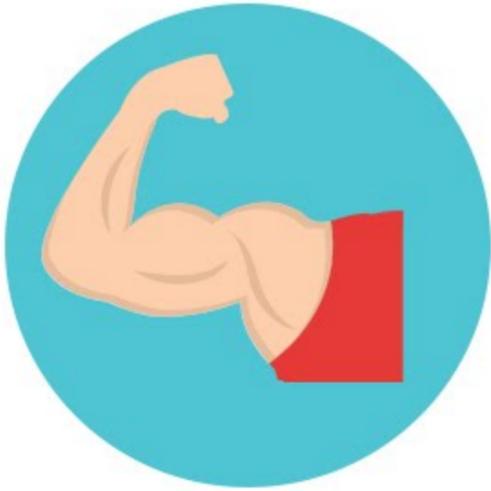


## La coiffe des rotateurs? - C'est quoi, ça?



La *coiffe des rotateurs* est constituée de quatre muscles et de leurs tendons qui entourent l'épaule et tiennent fermement la tête de l'os de l'arrière-bras dans l'articulation peu profonde de l'épaule

---

*La coiffe des rotateurs donne de la stabilité et de la mobilité à votre épaule*

---

Malheureusement, les *blessures à la coiffe des rotateurs* sont très courantes et peuvent entraîner *une vive douleur à l'épaule, une motricité excessive (instabilité) ou réduite*



Le repos, la glace, les anti-inflammatoires et les traitements de physiothérapie peuvent guérir la plupart des blessures à la coiffe des rotateurs

---

*Pour vous remettre de ces blessures, votre coiffe des rotateurs doit absolument retrouver sa force!*