

Anatomie de l'épaule

L'épaule est souvent comparée, pour sa mobilité et sa relative instabilité, à une balle en face d'un tee de golf.

Les mouvements réalisés sont l'élévation antérieure (EA), élévation latérale ou abduction (ABD), la rotation externe (RE1 et 2) et la rotation interne (RI).

L'épaule est en réalité un complexe constitué de 3 os :

- l'humérus : son extrémité supérieure est constituée de 3 parties : les tubercules majeur et mineur, sites d'insertion des tendons de la coiffe des rotateurs ; la tête humérale, surface convexe recouverte de cartilage, réalisant les mouvements articulaires.
- la scapula (ou omoplate) : os triangulaire plat, posé sur le grill costal, servant de socle aux nombreux muscles de l'épaule et du dos. La scapula est constituée notamment de la glène, surface légèrement concave, recouverte de cartilage, située en regard de la tête humérale ; de l'acromion qui fait le galbe de l'épaule, sert d'insertion au muscle deltoïde, et sert de raccordement à la clavicule ; la coracoïde, processus situé en avant, qui est le site d'insertion du tendon conjoint.
- la clavicule : os allongé en forme de S. La clavicule est le seul os qui raccorde l'ensemble du membre supérieur au tronc, au niveau du sternum.

L'épaule est donc constituée de 4 articulations qui sont chacune, les réunions de ces pièces osseuses :

- Articulation gléno-humérale : entre l'humérus et la scapula.
- Articulation scapulo-thoracique : entre la scapula et le grill costal.
- Articulation acromio-claviculaire : entre la scapula et la clavicule.
- Articulation sterno-claviculaire : entre le sternum et la clavicule.

L'épaule fonctionne par de nombreux moteurs :

- Tendons de la coiffe des rotateurs : au nombre de 4 : le supra-spinatus (sus-épineux) qui permet l'élévation antérieure ; l'infra-spinatus (infra-épineux) et le teres minor (petit rond) qui permettent la rotation externe ; le sub-scapularis (sous-scapulaire) qui permet la rotation interne.
- Long biceps : muscle du coude, attaché au sommet de la glène, coulissant en avant de l'humérus dans sa gouttière, traverse les tendons de la coiffe.
- Muscle deltoïde : fait le galbe de l'épaule, véritable moteur secondaire, qui donne force et puissance à l'épaule.

L'épaule est stabilisée par :

- le labrum glénoïdien, fibrocartilage circulaire inséré sur la glène pour la rendre plus sphérique
- la capsule articulaire, véritable enveloppe de l'articulation gléno-humérale
- les ligaments gléno-huméraux antérieurs et postérieurs.
- Les muscles sus jacents qui sont les stabilisateurs dynamiques

L'articulation acromio-claviculaire est stabilisée par les 4 ligaments acromio-claviculaires, les 2 ligaments coraco-claviculaires et la chape delto-trapézienne.