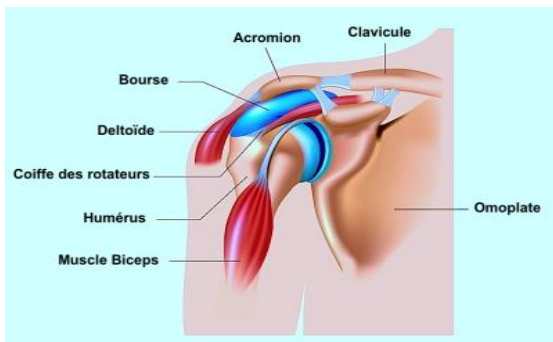


# L'ÉPAULE EN AÏKIDO

Par la commission médicale nationale.



## Biomécanique de l'épaule

### 5 articulations du complexe de l'épaule

- La gléno-humérale : entre la tête de l'humérus et la glène (de l'omoplate)
- La scapulo-thoracique : surface de glissement entre omoplate et thorax
- L'acromio-claviculaire : relie la clavicule à l'acromion
- La sterno-costoclaviculaire : jonction antérieure de la clavicule au thorax
- La sous-delhoïdienne : surface de glissement sous le muscle delhoïde

La coiffe des rotateurs est l'ensemble des tendons qui forment un "chapeau" au-dessus de la tête de l'humérus.

La mobilité de l'épaule est assurée par le muscle delhoïde, qui apporte la puissance, et par les muscles de la coiffe, qui initient le mouvement et stabilisent la tête de l'humérus.

C'est une articulation très libre donc fragile.

### Deux types de pathologies

- Accident : chute sur le moignon de l'épaule (entorse, luxation, fracture)
- Douleurs : tendinites, rupture de la coiffe des rotateurs, instabilité chronique ...

### Situations à risque

#### Accidents

Les chutes avant : luxations acromio-claviculaire, gléno-humérale, sterno-claviculaire, fracture de clavicule.

#### Pathologies chroniques

- Les mouvements conduits avec trop de contrainte (ex : « planter l'épaule »)
- Les rotations internes : kaiten nage, hiji kime osae...
- Les abductions-rotations externes : shiho nage, ude kime nage...
- Les suburi avec un bokken trop lourd : répétitions de conflits des tendons

### Prévention

#### Échauffement

- Mobiliser les épaules dans tous les plans et dans les rotations
- Mobiliser la nuque
- Renforcement musculaire doux

#### Hydratation

Toujours indispensable dans la prévention des accidents musculo-tendineux.

#### Conduite de la pratique

- Apprentissage progressif des ukemi et respect des consignes de sécurité.
- Apprendre à descendre sous la contrainte en enlevant les appuis
- Relâchement de la ceinture scapulaire avec abaissement du bras
- Pour tori : attention aux contraintes exercées et respect des limites du/ de la partenaire
- Apprentissage progressif des suburi : geste juste sans précipitation.

**Rappel :** un-e adulte ne s'assouplit pas, il/ elle peut gagner en relâchement et en décontraction, ce qui permet de gagner un peu en amplitude, mais les tendons et les muscles ne s'allongent pratiquement plus.