

Anatomie simplifiée de l'épaule :

L'épaule est composée de 3 os : la clavicule, l'omoplate et l'humérus.

Il existe deux articulations principales :

- une articulation entre l'omoplate et l'humérus (articulation gléno-humérale).
- une articulation entre l'humérus et la clavicule (articulation acromio-claviculaire).

Il existe une articulation (fausse articulation), accessoire mais très importante fonctionnellement qui est l'espace de glissement entre l'omoplate et le thorax "articulation scapulo-thoracique".



1) L'ARTICULATION ENTRE L'OMOPATE ET L'HUMERUS OU ARTICULATION GLENO-HUMÉRALE :

La cavité articulaire de l'omoplate, appelée gléno a une forme légèrement creuse et elle est entourée d'un fibro-cartilage qui aménage sa profondeur, appelé « bourrelet ». Face à cette gléno, la tête de l'humérus a la forme d'un tiers de sphère. La forme des surfaces articulaires permet une grande mobilité mais présente un risque d'instabilité.

Ces surfaces articulaires sont liées entre elles par une enveloppe articulaire, appelée « capsule » renforcée par des ligaments, les ligaments les plus importants sont situés en avant et en bas de cette articulation.

Autour de cette articulation qui est étanche, existent des muscles et des tendons, tendons qui s'insèrent sur la tête de l'humérus. Les muscles sont situés sur l'omoplate en avant, au dessus et en arrière et se terminent par des tendons qui se rejoignent sur la tête de l'humérus raison pour laquelle cette continuité tendineuse s'appelle la coiffe. On retrouve en avant le muscle et le tendon sous scapulaire au dessus le muscle sus-épineux et son tendon, en arrière le muscle sous épineux et son tendon, et en bas et en arrière le muscle petit rond et son tendon : ces muscles sont appelés les muscles de la coiffe des rotateurs. Un quatrième tendon traverse