



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **Flash sur l'épaule : comprendre et traiter les douleurs de l'épaule**

Du 5 au 9 septembre 2016, la Ligue suisse contre le rhumatisme organise 13 journées publiques de la santé

*Zurich, le 17 août 2016*

**30 pour cent des Suisses souffrent d'une mobilité réduite ou de douleurs de l'épaule. Afin d'informer le public sur les problèmes d'épaules et leurs traitements, la Ligue suisse contre le rhumatisme organise du 5 au 9 septembre la semaine nationale d'action « Flash sur l'épaule ». Les visiteurs pourront assister à des exposés et recevoir des conseils personnalisés ainsi que des astuces pratiques pour soulager les douleurs d'épaules.**

#### **Des journées publiques de la santé dans toute la Suisse**

Au cours d'ateliers gratuits, des rhumatologues et des chirurgiens s'exprimeront sur les aspects médicaux des douleurs d'épaules ainsi que sur les traitements permettant d'y remédier. Des physiothérapeutes expliqueront ce que sont des épaules saines et mobiles et proposeront des exercices visant à entretenir la santé des épaules. Lors des pauses, les visiteurs pourront se faire conseiller personnellement par les spécialistes. Les journées publiques de la santé auront lieu du 5 au 9 septembre 2016 dans les villes suivantes : Zurich, Berne, Bâle, Neuchâtel, Lugano, Lucerne, St-Gall, Weinfelden, Zoug, Schinznach, Rheinfelden, Bad Zurzach et Courfaivre.

#### **Sur la trace des problèmes d'épaule**

Vous avez soulevé des haltères ? Peint votre plafond ? Les mouvements ou sollicitations inhabituels, en particulier les activités s'accomplissant au-dessus de la tête, peuvent provoquer des douleurs dans l'épaule. La plupart des problèmes d'épaule sont dus aux parties molles, les plus fréquents étant le conflit sous-acromial, les déchirures des tendons et les inflammations des bourses séreuses. Mais une épaule calcifiée peut également être douloureuse. Comme son nom l'indique, une épaule gelée est, quant à elle, littéralement « gelée » et ne peut presque plus bouger.

#### **Prendre les douleurs au sérieux**

Les douleurs de l'épaule ne doivent pas être prises à la légère. Elles nécessitent un diagnostic clair permettant la mise en place d'un traitement efficace. Si vous souffrez de douleurs légères à l'épaule, vous pouvez les traiter vous-même en la ménageant et en y appliquant du froid.

La prise d'antalgiques sans l'avis d'un spécialiste doit être limitée à quelques jours. Il est en revanche conseillé de consulter un médecin si les douleurs aux épaules sont invalidantes dans votre vie quotidienne, persistent plus de quinze jours ou surviennent la nuit. Valérie Krafft, directrice de la Ligue suisse contre le rhumatisme, le confirme : « Pour éviter toute complication, il ne faut pas trop tarder à consulter un médecin quand on souffre de douleurs de l'épaule ». Le premier interlocuteur est généralement le médecin de famille. Si nécessaire, les patients sont ensuite orientés vers un spécialiste.

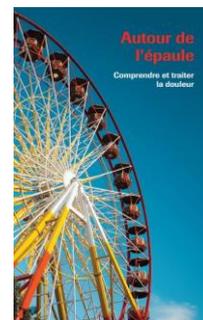




**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**

### Des informations compactes

La toute nouvelle brochure « Autour de l'épaule » informe en 36 pages sur l'anatomie complexe de cette articulation, sur les douleurs dont elle peut être le siège ainsi que sur les traitements permettant d'y remédier. La grande police de caractères assure une lecture détendue. La brochure « Autour de l'épaule » (numéro d'article F1060) est disponible gratuitement dans notre [boutique en ligne](#).



**Programmes des journées publiques de la santé « Flash sur l'épaule » :** [www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2016/semaine-daction-2016-flash-sur-lepaule?](http://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2016/semaine-daction-2016-flash-sur-lepaule?)

**Dossier Web sur les douleurs d'épaule :** [www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2016/les-douleurs-de-lepaule?](http://www.ligues-rhumatisme.ch/blog/2016/les-douleurs-de-lepaule?)



Visuel « Flash sur l'épaule » ([téléchargement, 15 Mo](#))



**Ellen Sprunger**  
*Siebenkämpferin*



**Marco Chiudinelli**  
*Tennisspieler*



**Nöldi Forrer**  
*Schwingerkönig*



**Dominique Rinderknecht**  
*ehemalige Miss Schweiz*

« **Nous soutenons la campagne «Flash sur l'épaule».** »

De g. à d. les ambassadeurs de la Ligue contre le rhumatisme Ellen Sprunger, Marco Chiudinelli, Nöldi Forrer et Dominique Rinderknecht

### Informations complémentaires

Eva Rösch, RP & projets  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 66  
[e.roesch@rheumaliga.ch](mailto:e.roesch@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

Monika Siber, Responsable communication  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Tél. 044 487 40 60  
[m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

