

# Maladies et lésions

## Bursite

### Sur cette page

[Qu'est-ce que la bursite?](#)

[Qu'est-ce qui cause la bursite?](#)

[Quels sont les symptômes de la bursite?](#)

[Comment faut-il traiter la bursite?](#)

[Comment reconnaît-on la bursite?](#)

[Quelles sont les professions à risque?](#)

[Comment peut-on prévenir la bursite?](#)

---

## Qu'est-ce que la bursite?

La bursite correspond à l'inflammation d'une bourse séreuse. La bourse séreuse est un petit sac rempli de liquide qui sépare les os et d'autres parties du corps, comme les tendons ou les muscles. La bourse séreuse facilite les mouvements du tendon au-dessus de l'os, en contrant la friction et en empêchant le tendon et les muscles de frotter contre l'os. On retrouve des bourses séreuses au niveau du pied, du genou, de la hanche, du coude, des fesses, de l'épaule et du poignet.

---

## Quels sont les symptômes de la bursite?

La bursite se manifeste principalement par de la douleur et de l'enflure à l'intérieur ou autour de l'articulation touchée. Dans certains cas, il peut y avoir une perte de mouvement et une sensation de raideur.

---

## Comment reconnaît-on la bursite?

Un examen physique permet de diagnostiquer la bursite. Il est parfois nécessaire de passer une imagerie par résonance magnétique (IRM), une échographie ou une radiographie pour confirmer le diagnostic de bursite.

---

## Qu'est-ce qui cause la bursite?

Les causes courantes de la bursite sont les mouvements répétitifs, la surutilisation, les blessures ou les infections. La bursite est également associée à des problèmes médicaux comme l'arthrite, la goutte, la tendinite, le diabète et les maladies de la thyroïde.

---

## Comment faut-il traiter la bursite?

Le traitement dépend de la cause, mais le repos est habituellement une option de traitement. Il est important d'éviter ou de réduire toute activité de travail soupçonnée de causer la bursite. Le traitement de la bursite comprend des anti-inflammatoires et des analgésiques, ainsi que des injections de corticostéroïdes. La plupart des patients réagissent au traitement et retournent habituellement au travail sans aucune restriction.

---

## Quelles sont les professions à risque?

Tout emploi qui exige des mouvements répétitifs ou une mauvaise posture (pression prolongée sur une bourse) peut mettre les travailleurs à risque. Voici quelques exemples de types de bursite et de professions à risque :

- Bursite du coude (olécrâne) : professions qui exigent de s'appuyer sur les coudes ou de les déplacer (p. ex. plombiers, techniciens en systèmes de chauffage, de ventilation et de climatisation [CVC], athlètes, musiciens)
  - Bursite de la hanche : professions qui exigent une surutilisation (flexion, soulèvement de charges lourdes) des membres inférieurs (p. ex. ouvriers d'entrepôt, cyclistes)
  - Bursite du genou : professions qui exigent de s'agenouiller, de sauter ou de s'accroupir (p. ex. poseurs de tapis et de planchers, jardiniers, charpentiers, plombiers, lutteurs, coureurs)
- 

## Comment peut-on prévenir la bursite?

La prévention de la bursite devrait être axée sur l'évitement ou la réduction des activités qui peuvent entraîner une inflammation de la bourse (c.-à-d. des mouvements répétitifs et une mauvaise posture). Le type de tâches à accomplir détermine les mesures les plus efficaces. Par exemple, s'il est nécessaire de s'agenouiller, il est recommandé de prendre des pauses régulières afin d'éviter qu'une pression soit exercée pendant une période prolongée, et de porter une protection contre les chocs au genou. Dans la mesure du possible, éviter de s'agenouiller complètement, soit en restant assis sur un siège ou en surélevant la surface de travail.

Voici quelques mesures générales de prévention :

- Prendre des pauses pour éviter les tâches répétitives
- Adopter une bonne posture (p. ex. éviter de s'agenouiller ou de se pencher pendant des périodes prolongées)
- Se réchauffer avant de faire un effort physique important
- Utiliser une protection contre les chocs au besoin (p. ex. lorsque des tâches exigent de s'appuyer sur ses genoux ou ses coudes)
- Maintenir un poids santé afin de réduire la pression sur les articulations

Lorsqu'il est nécessaire de travailler un certain temps les bras surélevés, ceci peut causer l'irritation des bourses séreuses dans les épaules. Pour prévenir la bursite aux épaules, il faut alors surbaisser les surfaces de travail ou utiliser des plates-formes pour surélever les travailleurs.

Voici quelques mesures générales de prévention :

- Renforcer les muscles qui entourent l'articulation, en étant prudent lorsqu'on entreprend de nouveaux exercices ou de nouvelles activités.
- Prendre des pauses lorsqu'on exécute des tâches répétitives. Arrêter les activités douloureuses.
- Utiliser un coussin de mousse lorsqu'on s'agenouille ou des protège-coudes.
- Accroître la surface de saisie des outils à l'aide de gants ou d'un rembourrage. Appliquer du ruban antidérapant ou installer une poignée surdimensionnée.
- Utiliser les deux mains pour tenir les outils lourds.
- Si vous avez déjà eu une bursite ou une tendinite, informez-vous auprès de votre médecin ou de votre thérapeute avant d'entreprendre de nouveaux exercices ou de nouvelles activités.

---

Date de la dernière modification de la fiche d'information : 2022-12-14

## **Avertissement**

Bien que le CCHST s'efforce d'assurer l'exactitude, la mise à jour et l'exhaustivité de l'information, il ne peut garantir, déclarer ou promettre que les renseignements fournis sont valables, exacts ou à jour. Le CCHST ne saurait être tenu responsable d'une perte ou d'une revendication quelconque pouvant découler directement ou indirectement de l'utilisation de cette information.