

## L'épaule tendineuse : méthodes et techniques actuelles recommandées

**Durée : 2 jours.**

### MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques par questionnaire, dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires.

### PROGRAMME

#### **1<sup>er</sup> Jour :**

**Matin : 9h00-12h30 = 3h30**

#### Objectifs

- Utiliser des savoirs anatomiques et biomécaniques, utiles à la prise en charge
- Maîtriser les spécificités de l'ensemble de pathologies de coiffe rencontrées dans la pratique courante
- Etre capable de détecter les multiples facteurs favorisant les conflits
- Maîtriser à travers le raisonnement clinique, la prise en charge de l'épaule tendineuse
- Maîtriser les « clés » conceptuelles et théoriques pour comprendre, diagnostiquer et rééduquer le complexe scapulo-huméral

#### Contenu

Temps d'échange entre les participants au programme et concernant leurs pratiques (difficultés rencontrées, modalités de prise en charge, résultats obtenus...).

- Définition des actions correctives et d'amélioration des pratiques.
- Compte rendu.

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Introduction
- Epidémiologie de :
  - Epaule tendineuse
  - Epaule prothétique
  - Rappels anatomiques et biomécaniques appliqués.

Mise en place théorique du bilan diagnostique à l'aide d'outils validés, présentation des grilles et des scores (Constant DASH...), présentation de la fiche du BDK

Réalisation d'un bilan diagnostique permettant de faire le point sur l'état structurel et les capacités fonctionnelles : tests tendineux, articulaires et score fonctionnel

### Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00

#### 1. Objectifs

- Réaliser un Bilan-Diagnostic Kinésithérapique (BDK) et établir un diagnostic kinésithérapique et un diagnostic de contre-indication
- Construire et mettre en œuvre une rééducation adaptée et cohérente en fonction du type de conflit et des particularités du patient
- Maîtriser les techniques et les technologies de recentrage articulaire, les exercices de reprogrammation neuro-musculaire, ainsi que les techniques manuelles nécessaires à la prise en charge complète des tendinopathies de l'épaule.

#### 2. Contenus

- Réalisation en pratique d'un bilan de l'épaule :
  - articulaire
  - tendineux
  - conflits
  - musculaires
- Rédaction de la fiche de synthèse du BDK
- La scapula et ses dyskinésies
- Les rythmes scapulo huméraux : rythmes physiologiques et compensatoires

### **2ème Jour :**

**Matin : 8h30-12h30 = 4h00**

#### Objectifs

- Maîtriser les techniques et les technologies de recentrage articulaire (notamment en chaîne cinétique fermée), les exercices de reprogrammation neuro-musculaire, ainsi que les techniques manuelles nécessaires à la prise en charge complète des tendinopathies de l'épaule
- Maîtriser l'ensemble des techniques d'étirements, de mobilisations et levées de tensions

## Cercle d'Etudes Vendée – Atlantique de Kinésithérapie

Déclaration d'activité enregistrée sous le N° 52 85 01087 85 auprès du Préfet de Région des Pays de la Loire.

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

- Adapter le renforcement musculaire : quels muscles, quelles modalités et quels principes (données actualisées)

### Contenus

Révision de la pratique du B D K de l'épaule

- Techniques de réharmonisation articulaire correction de l'épaule (gléno -humérale et acromio-claviculaire)  
En chaîne ouverte  
En chaîne fermée
- Techniques de stabilisation.
- Techniques de levées de tension musculaires et tissulaires
- Techniques myotensives

**Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30**

### Objectifs

- Informer et d'éduquer le patient à des règles d'hygiène de vie et de prophylaxie en lui prodiguant des conseils et exercices d'auto-rééducation
- Effectuer une évaluation continue de sa pratique professionnelle et de l'évolution de l'état de santé du patient
- Prévenir TMS de l'épaule, l'éducation du patient et les exercices d'entretien
- Aborder les problématiques spécifiques aux sportifs, en particulier dans tous les sports d'armé du bras
- Evaluer et mesurer les résultats (grille, score) spécifiques de l'épaule et du membre supérieur

### Contenus

Techniques actives de renforcement :

- analytiques
- en chaînes musculaires, type KABAT
- global

Avec masse additionnelle, résistance élastique

- Physiopathologie des tendinopathies, classification, la chirurgie de la coiffe des rotateurs l'arthroplastie
- Etude de cas cliniques et construction collaborative des protocoles (travail en groupe)
- Education thérapeutique : Conseils d'hygiène de vie / développement des compensations et exercices d'auto rééducation
- Synthèse de la formation : réponses aux questions

Evaluation de l'acquisition des connaissances, et restitution des résultats