

EPAULE, COIFFE DES ROTATEURS : LE CONCEPT 3C

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



DUREE

Deux jours :

- Non présentiel : évaluation des pratiques pré et post-formation : 2 heures
- Présentiel : 14 heures de formation

FORMATEURS

Thierry STEVENOT ou coll. : Dominique ANDREU – Kadidia COULIBALY-
Frédéric DEGEZ – Anthony GILLET, Franck LAGNIAUX, Eric MARTIN – MK

OBJECTIFS

- Savoir réaliser un BDK complet de l'épaule et sa région, en détectant les multiples facteurs favorisant les conflits.
- Savoir construire et réaliser le traitement kinésithérapique logique et efficace de l'ensemble de ces facteurs
- Maîtriser la réalisation des manœuvres de recentrage gléno-huméral actif en CCF
- Constater leur efficacité immédiate par la prise de mesures avant et après les manœuvres
- Maîtriser l'ensemble des techniques d'étirements, de mobilisations et levées de tensions, ainsi que les techniques manuelles (concept 3 C) nécessaires à la prise en charge complète des tendinopathies de l'épaule
- Adapter le renforcement musculaire : quels muscles, quelles modalités et quels principes (données actualisées)
- Aborder la prévention des 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.

PROGRAMME

Premier jour : 9h00-12h30 & 13h30-17h30

Matin

- Analyse en commun des résultats de la grille d'évaluation, détermination des points faibles et des points forts, présentations, motivations, attentes de chacun.
- Quelles sont nos principes, techniques et méthodes utilisées pour traiter les tendinopathies de la coiffe des rotateurs ?
- Quelles difficultés ? Quels résultats ?
- Quels sont les buts et objectifs de cette formation ? Quelles améliorations de la pratique devons-nous obtenir ?
- Présentation du programme de la formation.
- Anatomie et physiologie de l'épaule.

Après-midi

- Pathologie de la coiffe des rotateurs : classifications, évolutions récentes.
- Examen et signes cliniques : théorie et pratique.
- Traitements médical et traitement chirurgical.
- Le Bilan-Diagnostic-Kinésithérapique : Théorie et pratique.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



Deuxième jour : 8h30-12h30 & 13h30-16h00

Matin

- Les manœuvres de recentrage gléno-huméral en chaîne fermée : théorie et pratique. Preuves de l'efficacité : littérature scientifique, et mesures de l'efficacité lors de travaux pratiques +++
- Variantes des manœuvres spécifiques selon le bilan des décentrages de la gléno-humérale : théorie et pratique.
- La prise en charge et la rééducation de la scapula, de la clavicule : muscles et articulations du thorax et du rachis dans la pathologie de la coiffe. Mobilisations, théorie et pratique.
- Levées de tensions, étirements, mobilisations passives. Couplage recentrage/étirements : pourquoi, comment ?

Après-midi

- Le renforcement musculaire global avec recentrage simultané : pourquoi, comment. Théorie et pratique.
- Les ratios des muscles rotateurs de l'humérus et de la scapulo-thoracique.
- La prévention : nouvelles techniques appliquées à la prévention. Résultats des études scientifiques, TMS dans l'industrie, épaules des sportifs.
- Recommandations de la HAS.
- La coiffe opérée : différentes phases, spécificités de chaque phase. Objectifs et principes de rééducation.
- L'épaule instable.
- Concept 3 C : La check-list pour ne rien oublier d'essentiel !
- Prévention secondaire, éducation du patient : des exercices adaptés au profil et aux besoins du patient.



DEVIENT

