



L'épaule du sportif

Intervenant : Clémence Bienaimé & Aurélien Auclair

Nombre d'heures : 2 jours – 15 heures

Objectifs pédagogiques :

- Mise au point des dernières recherches liées aux mécanismes de blessures de l'épaule et leurs implications cliniques et « diagnostic ».
- Avoir une évaluation clinique et réfléchie des blessures de l'épaule.
- Utiliser des outils d'évaluation simple et reproductibles
- Connaître la fiabilité et les limites des principaux tests
- Construire des stratégies de rééducation adéquate pour les blessures d'épaule ainsi que pour la réathlétisation et le « return to play »

Public visé : Masseur Kinésithérapeutes DE

Pré-requis : MKDE

Moyens pédagogiques techniques et d'encadrement : la formation alternera des séquences théoriques sous forme de PowerPoint et des séquences pratiques en binôme sous supervision du formateur. Un support de cours sera remis aux participants avant le début de la formation.

Suivi de l'exécution de l'action : signatures des feuilles d'émargement par 1/2 journées chaque jour de formation par les participants et contresignées par l'intervenant.

Appréciation des résultats de l'action : chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction.

Modalités d'évaluation : réalisation d'une évaluation pré-formation en début de formation le matin du premier jour et d'une évaluation post-formation à la fin du dernier jour de formation.



Programme

JOUR 1

8H45- 9H : accueil des participants, présentation et évaluation pré formation

9H-9H30 : THEORIE

- Introduction de la formation
- Retour rapide pré-requis: rappels anatomiques, biomécaniques et pathologiques de base

- Généralités

- Épidémiologie

- Classification des différentes pathologies

9H30-11H : THEORIE : l'épaule douloureuse du sportif

- L'athlète overhead : Biomécanique du lancer et Chaîne cinétique

- Autres sports : nageur, musculation, rugby

- Facteurs de risque

11H15-12H30 : THEORIE ET PRATIQUE

- Bilan de l'épaule douloureuse Partie 1

13H30-14H45 : THEORIE ET PRATIQUE

- Bilan de l'épaule douloureuse Partie 2

14H45 – 16H15 : THEORIE

- Rééducation phase aiguë et intermédiaire

16H30- 18H: PRATIQUE

- Rééducation Phase aiguë et intermédiaire

JOUR 2

9H – 10H30 : THEORIE

L'Épaule instable du sportif

- Généralités

- Traitements et récurrences

10H45-12H30: PRATIQUE

Rééducation épaule instable

- Phase aiguë

- Phase intermédiaire

13H30 – 14H: THEORIE

Rééducation phase spécifique

- Épaule douloureuse

- Épaule instable

14H-15H: THEORIE

Return to play

- Épaule douloureuse

- Épaule instable

15H – 16H30 : PRATIQUE

- Rééducation phase spécifique



- *Return To play* épaule douloureuse et épaule instable
- *Tests de reprise.*
- 16H45 – 17H15 : *THEORIE*
- *Prévention des blessures et construction d'un programme*
- 17H15 : *questions réponse et évaluation post formation*
- 17H30 : *Fin de formation*