



Formation en Kinésithérapie

LE COUDE DOULOUREUX : de la thérapie manuelle à l'exercice

JOUR 1

9h00 Séquence 1 30 min

Introduction (théorie)

- Présentation de la formation
- QCM d'évaluation des connaissances

Objectif : Connaître le niveau de connaissance et les attentes des participants sur le sujet.

Evaluation : non

9h30 Séquence 2 1h 30 min

Anatomie, Pathologies, Epidémiologie (théorie)

- Rappels Anatomiques
- Pathologies du coude/Epidémiologie

Objectif : Rappeler l'anatomie du coude, connaître les différentes affections touchant la région.

Evaluation : non

11h Pause

11h15 Séquence 3 1h 15 min

Physiopathologie (théorie)

- Pathologie du tendon
- Modification du système de la douleur
- Déficiences du système moteur

Objectif : Comprendre la physiopathologie multifactorielle de l'épicondylalgie.

Evaluation : oui, sous forme de questions interactives

12h30 Déjeuner

13h30 Séquence 4 2h

Examen physique (théorie + atelier pratique)

- Modèle Bio-Psycho-Social, anamnèse
- Identification de potentiels drapeaux rouges
- Inspection, palpation, examen articulaire et musculaire, neurodynamique, échelles fonctionnelles
- Tests spécifiques à l'épicondylalgie et aux autres douleurs du coude

Objectif : Savoir identifier l'épicondylalgie latérale, déterminer les déficits prédominant dans chaque cas, établir un diagnostic différentiel, identifier les autres douleurs du coude et l'implication de tout le quadrant supérieur dans la douleur du patient ; monitorer l'évolution du patient par des test physiques et des échelles fonctionnelles pour amener la patient vers l'autonomie

Evaluation : oui, exemple d'examen physique effectué par le formateur et l'ensemble des participants

15h30 Pause

15h45 Séquence 5 1h 15 min

Rééducation (exercices) (théorie)

- Intérêt des exercices dans la prise en charge des douleurs du coude
- Types d'exercices, posologie et progression
- Intégration des exercices de rééducation dans tout le cadrant supérieur (ceinture scapulaire, colonne cervicale et thoracique)
- Autonomisation du patient, prescription d'exercices à domicile, améliorer sa compliance

Objectif: Être à jour des connaissances récentes sur les exercices dans le cadre des tendinopathies et autres douleurs du coude

Evaluation : non

17h Séquence 6 30 min

Approche Mulligan et épicondylalgie (théorie)

- Bases théorique des « Mobilization with Movement » de Mulligan
- Application au coude

Objectif : Connaître les bases théorique du concept Mulligan

Evaluation : non

17h30 Fin de la 1^{ère} journée

JOUR 2

9H00 Séquence 6bis 1h

Thérapie manuelle : « MWM » du coude (théorie + atelier pratique)

- Application des MWMs du coude dans l'épicondylalgie et autres douleurs du coude
- Description de l'étude de Bisset et al. (2006) : MWM + exercices
- Apprentissage des auto-mobilisations au patient, améliorer l'auto-efficacité du patient, améliorer les résultats de la thérapie manuelle sur le long terme

Objectif : maîtriser la MWM du coude, les techniques manuelles et la prescription d'auto-mobilisations, connaître les données de la littérature appuyant cette technique

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

10H00 Séquence 7 1h

Autres mobilisations du coude (pratique)

- Autres MWM du coude et auto-traitement
- Mobilisations passives du coude pour raideur articulaire, apprentissage des auto-mobilisations au patient dans le cadre de traumatismes

Objectif : connaître différentes façons de mobiliser en coude et savoir adapter en fonction de la clinique du patient

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

11H00 Pause

11H15 Séquence 7bis 45 min

Autres mobilisations du coude (suite) (pratique)

12h Séquence 8 30 min

Introduction aux mobilisations cervicales (théorie)

- Intérêt des mobilisations cervicales dans l'épicondylalgie
- littérature scientifique sur le sujet
- Quand les utiliser

Objectif : comprendre l'indication des mobilisations cervicales dans l'épicondylalgie

Evaluation : non

12h30 Déjeuner

13H30 Séquence 8bis 2h

Mobilisation cervico-thoraciques et neurodynamiques (pratique)

- Différentes mobilisations cervicales
- Mobilisations thoraciques, exercices impliquant la région cervico-thoracique
- Thérapie manuelle et exercices neurodynamiques, prescription d'exercices d'auto-mobilisation des nerfs pour les syndromes canaux du coude

Objectif : Savoir comment et quand appliquer la thérapie manuelle cervico-thoracique et neurodynamique, prescrire des exercices neurodynamiques dans les douleurs du coude

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

15H30 Pause

15H45 Séquence 9 45 min

Traitement Myo-fasciale et Taping (pratique)

- Intérêts et limites des techniques myo-fasciales dans les douleurs du coude
- Taping : intérêt et types de montage, apprentissage de taping réalisable par le patient à domicile

Objectif : savoir ajouter des techniques ciblant les tissus mous et connaître l'indication des « tapes »

Evaluation : non

16H30 Séquence 10 30 min

Education thérapeutique (pratique)

- Notions d'ergonomie, modification des contraintes du patients
- Sensibilisation du SNC dans l'épicondylalgie
- Education du patient à la neurophysiologie de la douleur, lutter contre les facteurs de persistance de la douleur
- Sensibiliser le patient sur l'activité physique et les exercices, l'auto-rééducation, l'auto-efficacité, améliorer la compliance du patient et son autonomisation

Objectif : Savoir donner des conseils de prévention et d'éducation thérapeutique au patient

Evaluation : non

17H00 Séquence 11 30 min

Elaboration d'un plan de traitement (théorie)

Objectif : Savoir établir un plan de traitement en fonction des données de l'examen initial et de l'évolution du patient

Evaluation : oui, en présentant des cas cliniques de manière interactive

17h30 Fin de la 2^{ème} journée