



## PROGRAMME - EPAULE DU SPORTIF

### JOUR 1

#### MATIN (3h30)

##### **Rappels anatomiques, biomécaniques et pathologiques de base**

Le stagiaire a un niveau correct sur ces points-là, un prérequis à réviser avant la formation lui sera envoyé :

Anatomie :

- structures ostéo-articulaires et ligamentaires
- Structures musculo-tendineuses
- Les bourses séreuses et innervation

Biomécanique de l'épaule

- Évolution du membre supérieur
- Fonctions de la coiffe des rotateurs
- Fonctions de la scapula
- Chaîne cinétique et rachis

Pathologies de base :

- Épaule instable opérée et non opérée
- Épaule douloureuse : « conflit sous acromial », bursite, tendinopathie
- SLAP

##### **Théorie l'épaule douloureuse du sportif**

Perfectionnement de la fonctionnalité de l'épaule dans les différents sports et facteurs de risques

- L'athlète overhead : biomécanique du lancer, importance de la chaîne cinétique et adaptations
- Autres épaules de sportif : nageur, athlètes de force, rugby, athlète au fauteuil
- Facteurs de risques des blessures à l'épaule associés au sport pratiqué

##### **Bilan et évaluation**

Perfectionnement : évaluation mobilité, GIRD, TROM, rythme scapulaire, modifications des symptômes, force musculaire

Le MK doit être capable d'identifier les défauts cinématique articulaire et musculaire

#### APRÈS MIDI (4h30)

##### **Suite bilan-évaluation et mise en pratique**

Mise en pratique de l'identification des défauts cinématique articulaire et musculaire, diagnostic différentiel de l'épaule, analyse du geste sportif

##### **Rééducation**

Perfectionnement : rééducation phase aigüe et intermédiaire de l'épaule douloureuse

- Phase aiguë : méthodes passives
- Phase intermédiaire : méthodes passives, méthodes actives, renforcement musculaire et activation

##### **Mise en pratique de la rééducation**

- Phase aiguë
- Phase intermédiaire

## **JOUR 2**

### **MATIN (3h30)**

Rappel des points principaux appris la veille

L'épaule instable du sportif

Perfectionnement

- Généralités
- Traitement conservateur
- Traitement chirurgical
- Récidives

Mise en pratique

Rééducation de l'épaule instable :

- Phase aiguë : immobilisation, méthodes passives
- Phase intermédiaire : méthodes passives, méthodes actives, renforcement musculaire et activation

### **APRÈS-MIDI (4H30)**

#### **Rééducation phase spécifique au sport**

Perfectionnement :

- Retour du geste sportif
- Réathlétisation
- Préparation au retour au sport

#### **Retour au sport**

- Evaluation articulaire
- Evaluation psychologique
- Evaluation musculaire
- Évaluation fonctionnelle

#### **Mise en pratique**

- Rééducation phase spécifique au sport
- Retour au sport
- Tests de reprise

#### **Prévention des blessures**

- Identifier les facteurs de risque selon le sport pratiqué
- Construire un programme de prévention

#### **Discussion sur les deux journées passées**