

Tendinopathies du coude : rééducation et thérapie manuelle

Déroulé pédagogique

Jour 1

9h00 Séquence 1 30 min

Introduction

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

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

Méthode : Méthode active favorisant la découverte des informations, complétée par une présentation magistrale

9h30 Séquence 2 1H30 min

Anatomie, Pathologie, Epidémiologie

- Rappels Anatomiques
- Pathologies du coude/Epidémiologie

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

Méthode : Méthode active favorisant la découverte des informations, complétée par une présentation magistrale

11H : Pause

11h15 Séquence 3 1H15 min

Physiopathologie

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

Objectif : Comprendre la physiopathologie multifactorielle de l'épicondylalgie.

Méthode : Basée sur une présentation magistrale et complétée par les expériences professionnelles des participants

12H30 : Pause déjeuner (1H30)

13h30 Séquence 4 2H

Examen Physique

- Interrogatoire
- Inspection, palpation, examen articulaire et musculaire
- Tests spécifiques à l'épicondylalgie

Objectif : Savoir identifier l'épicondylalgie latérale, déterminer les déficits prédominant dans chaque cas, établir un diagnostic différentiel.

Méthode : Exemple d'examen physique effectué par le formateur et l'ensemble des participants

15H30 : Pause

15h45 Séquence 5 1H15 min

Rééducation (exercices)

- Intérêt des exercices de remise en charge progressive du tendon pathologique
- Types d'exercices, posologie et progression

Objectif : Être à jour des connaissances récentes sur les exercices dans le cadre des tendinopathies

Méthode : Exemple d'examen physique effectué par le formateur et l'ensemble des participants

17h Séquence 6 30 min

Approche Mulligan et épicondylalgie

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

Objectif : Connaitre les bases théorique du concept Mulligan

Méthode : Exemple d'examen physique effectué par le formateur et l'ensemble des participants

17H30 : Fin de la 1^{ère} journée

Jour 2

9H00 Séquence 7 1H00 min

Thérapie manuelle : « MWM » du coude

- Application des MWMs du coude dans l'épicondylalgie
- Description de l'étude de Bisset et al. (2006) : MWM + exercices

Objectif : maitriser la MWM du coude, connaitre les données de la littérature appuyant cette technique

Méthode : Pratique en duo entre les stagiaires

10H00 Séquence 8 1H00 min

Autres mobilisations du coude

- Autres MWM du coude
- Mobilisations passives du coude et poignet

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

Méthode : Pratique en duo entre les stagiaires

11H : Pause

11H15 Séquence 9 45 min

Autres mobilisations du coude (suite)

- Autres MWM du coude
- Mobilisations passives du coude et poignet

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

Méthode : Pratique en duo entre les stagiaires

12H Séquence 10 30 min

Introduction aux mobilisations cervicales

- 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

Méthode : Basée sur une présentation magistrale et complétée par les expériences professionnelles des participants

12H30 : Pause déjeuner (1H30)

14H00 Séquence 11 2H00 min

Mobilisations cervico-thoraciques et neurodynamiques

- Différentes mobilisations cervicales
- Mobilisations thoraciques
- Thérapie manuelle et exercices neurodynamiques

Objectif : Savoir comment et quand appliquer la thérapie manuelle cervico-thoracique et neurodynamique

Méthode : Pratique en duo entre les stagiaires

16H : Pause

16H15 Séquence 12 45 min

Traitement Myo-fasciale et Taping

- Littérature sur les « trigger points » myo-fasciaux dans l'épicondylalgie
- Mobilisation des tissus mous manuelle et instrumento-assistée
- Taping : intérêt et types de montage

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

Méthode : Basée sur une présentation magistrale et complétée par les expériences professionnelles des participants

17H Séquence 13 30 min

Education thérapeutique

- Notions d'ergonomie
- Sensibilisation du SNC dans l'épicondylalgie

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

Méthode : Basée sur une présentation magistrale et complétée par les expériences professionnelles des participants



onrek

17H30 Séquence 14

30min

Elaboration d'un plan de traitement

- Préparer un plan de traitement.
- Expliquer le plan de traitement au patient.

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

Méthode : Méthode participative avec tour de table et prise de parole des participants.

18H00 : Fin de la formation

