



REEDUCATION DE L'ÉPAULE DU SPORTIF

Formateur :

Jean-Michel Grand,

Kinésithérapeute

Ostéopathe DO.

Master 2 Recherche Motricité, Performance, Santé.

Public : Kinésithérapeutes, Ostéopathes, Podologues

Objectifs :

Formation théorique et pratique d'une journée ayant pour objectif de mieux cerner la problématique de l'épaule instable et conflictuelle. Les bases biomécaniques pour la compréhension des pathologies de l'épaule seront abordées par l'auteur de 30 vidéos pédagogiques de biomécanique et d'anatomie 3D élaborées par le service ICAP de l'Université de Lyon. Vous apprendrez à réaliser un bilan complet d'identification des troubles fonctionnels de l'épaule et un protocole innovant des mobilités de l'épaule à partir de capteurs cinématiques. Vous pourrez enfin acquérir les nouvelles méthodes et techniques spécifiques de traitement complet de l'épaule à partir de cas cliniques réels.

Evaluation des pré-requis : Une questionnaire d'évaluation des pratiques professionnelles sur la rééducation Epaule du sportif est envoyé à chaque stagiaire avant le début de la formation.

Moyens pédagogiques techniques : Video-projecteur, table de massage pour 2 stagiaires, utilisation des capteurs cinématiques pour le bilan, goniomètre, matériel de rééducation

Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu : clé USB contenant le power point de la formation et la bibliographie.

Les modalités d'évaluation : Questionnaire d'évaluation des acquis post formation

Durée de la formation : 1,5 jours

Coût de la formation : 450 euros TTC

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

Programme de la formation

PREMIER JOUR

13h30 Arrivée des participants et modalités administratives

14h00 Biomécanique

- Les bases pour comprendre l'épaule.
- Cours animés à partir de vidéos d'anatomie 3D de l'épaule.
- Conclusions du mémoire de recherche de Master 2 du CRIS (centre de recherche et d'innovation sur le sport), université Lyon 1 : « *Quid de la scapula dans la rééducation de l'épaule instable du rugbyman ? Application de l'analyse cinématique tridimensionnelle* ».

15h15 Pause

15h30 Bilan fonctionnel de l'épaule

- Facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques.
- Initiation et mise en application pratique du protocole d'identification des troubles posturaux prédisposant (Score GMC, Niveau 1).
- Analyse cinématique tridimensionnelle de l'épaule à l'aide de capteurs cinématiques 3D et du Scapulotest.
- Mise en situation pratique du Scapulotest et interprétation des courbes.

18h00 Fin de la première journée

DEUXIEME JOUR

8h30 Arrivée des participants et café d'accueil

9h00 Rééducation

- Apprentissage des techniques sédatives :
 - Massages et techniques des fascias.
 - Techniques de levées de tensions.
 - Techniques de recentrage passives.
- Apprentissage de la position de stabilité articulaire maximale (PSAM).
- Eveil et réactivation des muscles de la coiffe des rotateurs.
- Réharmonisation du rythme Huméro Scapulo Rachidien (rythme HSR).
- Réduction du déséquilibre de balance musculaire péri-scapulaire.

11h00 Pause

11h15 Réadaptation et Réathlétisation

- Initiation et mise en situation pratique des protocoles spécifiques de rééducation :
 - Protocole de Liotard.
 - Protocole de correction des troubles posturaux.
 - Protocole de frontalisation de la scapula et de renforcement des muscles interscapulaires.
- Mise en situation spécifiques au sport pratiqué.

12h30 Déjeuner

14h00 Prévention

- Les principes de prévention et modes d'application des routines préventives.
- Le protocole spécifique d'auto-rééducation.

15h30 Pause

15h45 Exemples de cas cliniques concrets et méthodologie d'application pratique.

L'EPAULE TRAUMATIQUE :

- L'instabilité d'épaule.
- La luxation gléno-humérale opérée.

L'EPAULE DEGENERATIVE :

- La tendinopathie de la coiffe des rotateurs.
- La coiffe conflictuelle opérée.
- La capsulite rétractile.

18h00 Fin de la deuxième journée

Bibliographie scientifique Formation Scapula (Epaule)

1. **J-C. Peyrin et al.** Enquête épidémiologique, Ligue Nationale de Rugby. Rapport général TOP 14, PRO D2, Saison 2006-2007.
2. **M. Dufour, M. Pillu.** Biomécanique fonctionnelle, Epaule : 2006; p291-336. Masson.

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

3. **F. Sirveaux, D. Molé, G. Walsh.** Instabilités et luxations gléno-humérales. Encycl Méd Chir. 2002; Appareil locomoteur.
4. **O. Gagey.** Chronic anterior instability of shoulder : pathophysiology and clinical examination "the third parameter". Maitrise orthopédique n°88; Novembre 1999.
5. **W-M. Weiser, TQ Lee, WC McMaster, PJ McMahon.** Effects of Simulated Scapular Protraction on Anterior Glenohumeral Stability. Américan journal of sports medicine November 1999, vol.27 n° 6, p 801-805.
6. W.B. Kibler. Management of the Scapula in Glenohumeral Instability. Techniques in shoulder and elbow surgery. September 2003, P 89-98.
7. **W.B. Kibler, John McMullen.** Scapular dyskinesis and its relation to shoulder pain. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons, Vol. 11, n°2, March/April 2003.
8. **S.S. Burkhart, CD. Morgan, W. B. Kibler.** The Disabled Throwing Shoulder: Spectrum of Pathology. Part III: The SICK Scapula, Scapular Dyskinesis, the Kinetic Chain, and Rehabilitation. The journal of Arthroscopic and related surgery, Vol. 19, n°6, July/August 2003, p 641-661.
9. **J.J.P. Warner, L. Micheli, L. Arslenian.** Scapulothoracic motion in normal shoulders and shoulders with glenohumeral instability and impingement syndrome. *Clin Orthop* 1992; p 191-199.
10. M. Senk, L. Chèze, A new method for motion capture of the scapula using an optoelectronic tracking device: a feasibility study, 2010 jun; 13(3); p397-401.

11. **C. van Andel, K. van Hutten, M. Everddijk, D. Veeger, J. Harlaar.** Recording scapular motion using an acromion marker cluster. *Gait & Posture* n°29, 2009. p123-128.
12. **S. Dayanidhi, M. Orlin, S. Kozin, S. Duff, A. Karduna,** Scapular kinematics during humeral elevation in adults and children. 8 March 2005.
13. **J.M.Grand, P.Thiriet.** La scapula, ostéologie et mouvements élémentaires, 2 min 59 s, 2011. <http://anatomie3d.univ-lyon1.fr/> Université Lyon1, Icap. Villeurbanne.
14. **A.I. Kapandji.** Physiologie Articulaire, tome 1: Membre supérieur, La cotation des mouvements de l'épaule. Maloine 5e édition, 2000, p24-25.
15. **A.S. Mc Intosh, T.N. Savage, P. Mc Glory, B.O. Frechede, R. Wolfe.** Tackle characteristics and injury in a cross section of rugby union football. *Medicine of science sports Exercises.* 2010 May; p 977-984.
16. **L. Herrington, I. Horsley, L. Whitaker, C. Rolf,** Does a Tackling task effect shoulder joint position sense in rugby players. *Phys. Ther. Sport.* 2008 May; p 67-71.
17. **B. Forthomme, J-M. Crielaard and J-L. Croisier,** Scapular Positioning in Athlete's Shoulder, Particularities, Clinical Measurements and Implications. *Sports medicine,* Vol. 38 n°5, 2008; p 369-386.
18. **S.P. McCully & Coll,** Internal and external rotation of the shoulder: Effects of plane, end-range determination, and scapular motion. *Journal of shoulder and elbow surgery,* Vol.14, n°6, November 2005; p 602-610.

19. **J. Smith, C.T. Dietrich, B.R. Kotajarvi, Kenton R. Kaufman;** The effect of scapular protraction on isometric shoulder rotation strength in normal subjects. *Journal of shoulder and elbow surgery*, Vol.15, n°3, May 2006; p 339-343.
20. **P.M. Ludewig, J.F. Reynolds;** The association of scapular kinematics and glenohumeral joint pathologies; *orthopaedic sports oh physical therapy*; n°39, February 2009; p 90-104.
21. **L. Neyton, E. Dagher, F. Jouve, L. Nové-Josserand, G. Walch;** Chronic anterior glenohumeral instability in rugbyplayer. Series of 85 Latarget procedures with medium follow-up of seven years. *Journal de traumatologie du sport* 24, 2007 p 122-127.
22. **J-C. Chanussot et R-G. Danowski,** Rééducation en traumatologie du sport: Tome1, membre supérieur ; Masson, 1997. p56-84.
23. **P. Roussouly, O. Nosedà, E. Berthonnaud, J. Dimnet.** Caractéristiques morphologiques d'équilibre sagittal dans une population de rugbymen. *Pathologies du rugbyman : Congrès médical de la Fédération Française de Rugby*, Lyon, 2004 ; p81-87.
24. **F. Fayad, M.M. Lefèvre-Colau, A. Roren, A. Roby-Brami, S. Poiraudeau, M. Revel ;** Cinématique tridimensionnelle de la scapula : intérêt dans la rééducation de l'épaule ? *Revue du Rhumatisme Monographies*, Vol. 77, n°3, 2011; p 264-267.
25. **M. Senk, L. Chèze,** Rotation sequence as an important factor in shoulder kinematics, *Clinical Biomchanics* 21, 2006 S3-S8.
26. **J.B. Ogston, P.M. Ludewig,** Differences in 3-dimensionnal shoulder kinematics between persons with multidirectionnal instability and asymptomatic controls, *Américan journal of sports medicine*, April 9, 2007.

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012

27. **J.M. Grand, & M. Geronimi**, Scapulohumeral rhythm assessment with inertial sensors : preliminary results, Computer methods in Biomechanics and Biomechanical Engineering. Congrès de société de biomécanique, 2011.