

# Rééducation des pathologies de l'épaule - Master Class



**Enseignant :** Tania Althorpe, Master en Kinésithérapie, Enseignante Universitaire en Master de Kinésithérapie du Sport (Curtin University – Perth, Australie)

**Durée de la formation présentiel :** 2 journées, 14 heures

**Pré-requis :** Diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute ou équivalent

**Modalité d'évaluation et de suivi :** Formateur et stagiaires devront procéder à l'émargements de présence par demi-journée.

**Fin de formation :** Evaluation de la formation par les stagiaires. Attestation de formation

Un support de cours traduit en français illustré détaillant la présentation power point sera fourni. Ce support de cours reprend les aspects théoriques, clinique et techniques du contenu de la formation. La formation se fera par des travaux pratiques et des études de cas cliniques. Le lieu de stage comprend un système de projection, d'un paper board et de tables d'examen et un matériel et machines de renforcement musculaire. Un organisateur représentant l'organisme de formation sera présent tout au long de la formation pour assurer la partie logistique de la formation.

## Programme et organisation :

Cette formation abordera les pathologies de l'épaule (instabilités, conflits, douleurs de la coiffe des rotateurs, limitation d'amplitudes, douleurs acromio-claviculaire) et l'adaptation de la rééducation concernant ces différentes pathologies. Il sera sujet de la la compréhension de la physiopathologie, les orientations thérapeutiques et la gestion de ces pathologies en Kinésithérapie, ainsi que le retour au sport. Cette formation sera théorique mais surtout pratique et s'appuie sur des connaissances et techniques actuelles fondées sur les preuves. Les participants bénéficieront d'un enseignement comprenant du raisonnement clinique, des techniques de mobilisations, du taping, l'apprentissage d'exercices de contrôle moteur et renforcement musculaire, etc.

### **JOUR 1 : 9h00-17h30 (7h)**

9h00-9h30 : Introduction

9h30 -10h30 : Physiopathologies des mécaniques d'instabilité d'épaule

10h30-10h45 : Pause

10h45 – 12h00 : Evaluation et Examen clinique de l'instabilité de épaule et Décision clinique pour le traitement de l'instabilité de l'épaule

12h00-13h00 : Déjeuner

13h-15h00 : Kinésithérapie et prise en charge rééducative, progression d'exercices et retour sur terrain

15h00-15h15 : Pause

15h15-16h30 : Pathologie acromio-claviculaire et réhabilitation

16h30 – 17h30 : Conflit sous acromial et pathologies de la coiffe

### **JOUR 2 : 9h00-17h30 (7h)**

9h-10h : Retour journée 1 et questions/réponses

10h-11h : Evaluation et Examen clinique de l'épaule

11h-11h15 : Pause

11h15-12h30 : Décision clinique pour le traitement de l'épaule, Kinésithérapie et prise en charge rééducative, progression d'exercices et retour sur terrain

12h30-13h30 : Pause Déjeuner

13h30-15h30 : Décision clinique pour le traitement de l'épaule, Kinésithérapie et prise en charge rééducative, progression d'exercices et retour sur terrain (suite)

15h30-15h45 : Pause

15h45-17h30 : Cas cliniques

## Objectifs :

- Comprendre la physiopathologie des grandes pathologies de l'épaule
- Savoir réaliser un examen clinique de la région concernée
- Savoir réorienter le patient en fonction des données cliniques
- Comprendre les éléments rééducatifs spécifiques à appliquer et connaître les éléments à considérer pour la prévention et le retour au terrain

## Bibliographie (partielle):

- Littlewood C, Cools AMJ. Scapular dyskinesis and shoulder pain: the devil is in the detail. *Br J Sports Med.* 2018 Jan;52(2):72-73. doi: 10.1136/bjsports-2017-098233. Epub 2017 Oct 10.
- Cools AM, Borms D. Lessons to be learnt from the study 'Sham surgery versus labral repair or biceps tenodesis for type II SLAP lesions of the shoulder: a three-armed randomised clinical trial'. *Br J Sports Med.* 2017 Dec;51(24):1728-1729. doi: 10.1136/bjsports-2017-097696. Epub 2017 Aug 2.
- Berckmans K, Maenhout AG, Matthijs L, Pieters L, Castelein B, Cools AM. The isokinetic rotator cuff strength ratios in overhead athletes: Assessment and exercise effect. *Phys Ther Sport.* 2017 Sep;27:65-75. doi: 10.1016/j.ptsp.2017.03.001. Epub 2017 Mar 11. Review.
- Calé-Benzoor M, Maenhout A, Arnon M, Tenenbaum G, Werrin M, Cools A. Quality assessment of shoulder plyometric exercises: Examining the relationship to scapular muscle activity. *Phys Ther Sport.* 2017 Jul;26:27-34. doi: 10.1016/j.ptsp.2017.05.002. Epub 2017 May 12.
- Ager AL, Roy JS, Roos M, Belley AF, Cools A, Hébert LJ. Shoulder proprioception: How is it measured and is it reliable? A systematic review. *J Hand Ther.* 2017 Apr - Jun;30(2):221-231. doi: 10.1016/j.jht.2017.05.003.
- Alibazi RJ, Moghadam AN, Cools AM, Bakhshi E, Ahari AA. The Effect of Shoulder Muscle Fatigue on Acromiohumeral Distance and Scapular Dyskinesis in Women With Generalized Joint Hypermobility. *J Appl Biomech.* 2017 Dec 1;33(6):424-430. doi: 10.1123/jab.2016-0056. Epub 2017 Nov 8.
- Castelein B, Cagnie B, Cools A. Scapular muscle dysfunction associated with subacromial pain syndrome. *J Hand Ther.* 2017 Apr - Jun;30(2):136-146. doi: 10.1016/j.jht.2017.03.006. Epub 2017 May 30.
- Borms D, Ackerman I, Smets P, Van den Berge G, Cools AM. Biceps Disorder Rehabilitation for the Athlete: A Continuum of Moderate- to High-Load Exercises. *Am J Sports Med.* 2017 Mar;45(3):642-650. doi: 10.1177/0363546516674190. Epub 2016 Dec 14.
- Arden CL, Glasgow P, Schneiders AG, Witvrouw E, Clarsen B, Cools AM, Gojanovic B, Griffin S, Khan K, Moksnes H, Mutch S, Phillips N, Reurink G, Sadler R, Gravare Silbernagel K, Thorborg K, Wangenstein A, Wilk K, Bizzini M. Infographic: 2016 Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern. *Br J Sports Med.* 2017 Jul;51(13):995. doi: 10.1136/bjsports-2016-097468. Epub 2017 Feb 17
- De Meulemeester KE, Castelein B, Coppieters I, Barbe T, Cools A, Cagnie B. Comparing Trigger Point Dry Needling and Manual Pressure Technique for the Management of Myofascial Neck/Shoulder Pain: A Randomized Clinical Trial. *J Manipulative Physiol Ther.* 2017 Jan;40(1):11-20. doi: 10.1016/j.jmpt.2016.10.008.
- Borms D, Maenhout A, Cools AM. Upper Quadrant Field Tests and Isokinetic Upper Limb Strength in Overhead Athletes. *J Athl Train.* 2016 Oct;51(10):789-796. doi: 10.4085/1062-6050-51.12.06. Epub 2016 Nov 11.
- Castelein B, Cools A, Parlevliet T, Cagnie B. Are chronic neck pain, scapular dyskinesis and altered scapulothoracic muscle activity interrelated?: A case-control study with surface and fine-wire EMG. *J Electromyogr Kinesiol.* 2016 Dec;31:136-143. doi: 10.1016/j.jelekin.2016.10.008. Epub 2016 Oct 19.
- Cools A, Michener LA. Shoulder pain: can one label satisfy everyone and everything? *Br J Sports Med.* 2017 Mar;51(5):416-417. doi: 10.1136/bjsports-2016-096772. Epub 2016 Nov 2.
- Castelein B, Cools A, Parlevliet T, Cagnie B. The influence of induced shoulder muscle pain on rotator cuff and scapulothoracic muscle activity during elevation of the arm. *J Shoulder Elbow Surg.* 2017 Mar;26(3):497-505. doi: 10.1016/j.jse.2016.09.005. Epub 2016 Oct 14.
- Bdaiwi AH, Mackenzie TA, Herrington L, Horlsey I, Cools A. The Effects of Rigid Scapular Taping on Acromiohumeral Distance in Healthy Shoulders: An Observational Study. *J Sport Rehabil.* 2017 Jan;26(1):51-56. doi: 10.1123/jsr.2015-0086. Epub 2016 Aug 24.
- Vega Toro AS, Cools AM, de Oliveira AS. Instruction and feedback for conscious contraction of the abdominal muscles increases the scapular muscles activation during shoulder exercises. *Man Ther.* 2016 Sep;25:11-8. doi: 10.1016/j.math.2016.05.331. Epub 2016 Jun 1.
- Michener LA, Sharma S, Cools AM, Timmons MK. Relative scapular muscle activity ratios are altered in subacromial pain syndrome. *J Shoulder Elbow Surg.* 2016 Nov;25(11):1861-1867. doi: 10.1016/j.jse.2016.04.010. Epub 2016 Jun 30.
- Reijneveld EA, Noten S, Michener LA, Cools A, Struyf F. Clinical outcomes of a scapular-focused treatment in patients with subacromial pain syndrome: a systematic review.
- Kraus N, Hann C, Gerhardt C, Scheibel M. Obere Dynamic instability of the acromioclavicular joint: A new classification for acute AC joint separation. *Extrem.* 2018;13(4):279-285. doi: 10.1007/s11678-018-0469-x. Epub 2018 Jun 28
- Braun C, McRobert CJ. Conservative management following closed reduction of traumatic anterior dislocation of the shoulder. *Cochrane Database Syst Rev.* 2019 May 10;5:CD004962. doi: 10.1002/14651858.CD004962.pub4.
- Warby SA, Ford JJ, Hahne AJ, Watson L, Balster S, Lensen R, Pizzari T. Comparison of 2 Exercise

Rehabilitation Programs for Multidirectional Instability of the Glenohumeral Joint: A Randomized Controlled Trial. *Am J Sports Med.* 2018 Jan;46(1):87-97.

Ma R, Brimmo OA, Li X, Colbert L. Current Concepts in Rehabilitation for Traumatic Anterior Shoulder Instability. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2017 Dec;10(4):499-506.

Best MJ, Tanaka MJ. Multidirectional Instability of the Shoulder: Treatment Options and Considerations. *Sports Med Arthrosc Rev.* 2018 Sep;26(3):113-119.

De Martino I, Rodeo SA. The Swimmer's Shoulder: Multi-directional Instability. *Curr Rev Musculoskelet Med.* 2018 Jun;11(2):167-171.

Handoll HH, Hanchard NC, Goodchild L, Feary J. Conservative management following closed reduction of traumatic anterior dislocation of the shoulder. *Cochrane Database Syst Rev.* 2006 Jan 25;(1):CD004962.

Ansanello Netto W, Zanca GG, Saccol MF, Zatiti SCA, Mattiello SM. Scapular muscles weakness in subjects with traumatic anterior glenohumeral instability. *Phys Ther Sport.* 2018 Sep;33:76-81

Jeon NY, Chon SC. Effect of glenohumeral stabilization exercises combined with scapular stabilization on shoulder function in patients with shoulder pain: A randomized controlled experimenter-blinded study. *J Back Musculoskelet Rehabil.* 2018;31(2):259-265.

Huerta A, Rincón G, Peidro L, Combalia A, Sastre S. Controversies in the Surgical Management of Shoulder Instability: Open vs Arthroscopic Procedures. *Open Orthop J.* 2017 Aug 31;11:875-881.

Watson L, Balster S, Warby SA, Sadi J, Hoy G, Pizzari T. A comprehensive rehabilitation program for posterior instability of the shoulder. *J Hand Ther.* 2017 Apr - Jun;30(2):182-192. doi: 10.1016/j.jht.2017.05.007.

Hawkes DH, Khaiyat OA, Howard AJ, Kemp GJ, Frostick SP. Patterns of muscle coordination during dynamic glenohumeral joint elevation: An EMG study. *PLoS One.* 2019 Feb 8;14(2):e0211800.

Dickens JF, Rue JP, Cameron KL, Tokish JM, Peck KY, Allred CD, Svoboda SJ, Sullivan R, Kilcoyne KG, Owens BD. Successful Return to Sport After Arthroscopic Shoulder Stabilization Versus Nonoperative Management in Contact Athletes With Anterior Shoulder Instability: A Prospective Multicenter Study. *Am J Sports Med.* 2017 Sep;45(11):2540-2546

Donohue MA, Mauntel TC, Dickens JF. Recurrent Shoulder Instability After Primary Bankart Repair. *Sports Med Arthrosc Rev.* 2017 Sep;25(3):123-130.

Warby SA, Watson L, Ford JJ, Hahne AJ, Pizzari T. Multidirectional instability of the glenohumeral joint: Etiology, classification, assessment, and management. *J Hand Ther.* 2017 Apr - Jun;30(2):175-181.

Levine WN, Sonnenfeld JJ, Shiu B. Shoulder Instability: Common Problems and Solutions. *Clin Sports Med.* 2018 Apr;37(2):161-177.

Eshoj H, Rasmussen S, Frich LH, Hvass I, Christensen R, Jensen SL, Søndergaard J, Søgaard K, Juul-Kristensen B. A neuromuscular exercise programme versus standard care for patients with traumatic anterior shoulder instability: study protocol for a randomised controlled trial (the SINEX study). *Trials.* 2017 Feb 28;18(1):90