



# **EPAULES DOULOUREUSES : DYSKINESIES ET APPROCHE SCAPULAIRE**

**FORMATION RESERVEE AUX MASSEURS KINESITHERAPEUTES DUREE : 1 JOUR**

**615 Avenue de Montpellier 34970 LATTES**

**Téléphone : 04 67 54 76 55    Web : [www.ifcees.fr](http://www.ifcees.fr)**

## CONTEXTE

Les pathologies liées au complexe de l'épaule sont en augmentation constante dans la population. Plus communément appelée « syndrome douloureux sous-acromial », l'atteinte de l'espace sous-acromial et notamment de la coiffe des rotateurs constitue la majorité des cas rencontrés. Difficile et délicate, la rééducation de l'épaule s'avère souvent longue et laborieuse. Les études scientifiques récentes mettent en avant que 68 à 100% des épaules douloureuses présentent des dyskinésies scapulaires. Après s'être longtemps préoccupés de l'articulation gléno-humérale, une approche prenant également en compte la scapula commence à faire consensus et donner de très bons résultats. La notion de « posture » étant évidemment intimement liée au bon fonctionnement biomécanique de la scapula et donc de l'épaule dans son ensemble, une approche globale nous permet de sortir d'une rééducation qui ne concernerait que la rééducation gléno-humérale.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Rappeler les éléments anatomiques et biomécaniques du complexe de l'épaule.
- Rappeler les éléments physiopathologiques responsables d'un dysfonctionnement scapulo-thoracique et/ou gléno-huméral entraînant des douleurs de l'épaule
- Permettre d'effectuer un bilan du complexe de l'épaule et plus particulièrement des dyskinésies scapulaires
- Dédire du bilan précédent un traitement et une rééducation adaptée en cohérence avec les dernières données scientifiques
- Permettre un diagnostic différentiel voir d'exclusion afin de pouvoir recevoir les patients en première intention

## CONTENU DE LA FORMATION

### 9h-12h30

Tour de table avec intervention de chaque participant

#### 1 – Rappels contextuels et notion de santé publique

#### 2 – Présentation de l'anatomie et de la biomécanique de la ceinture scapulaire et notamment des

Articulations scapulo-thoracique et gléno-humérale.

#### 3 – Bilan du complexe de l'épaule

- Score de constant et DASH
- Tests de conflit et tests tendineux

Et mise en évidence d'un dysfonctionnement scapulaire (Scapular Assistance Test, Scapular Retraction Test et examen visuel de la Scapula)

4 – Etablir un diagnostic (syndrome douloureux sous-acromial, capsulite rétractile, arthrose gléno-humérale) ou un diagnostic différentiel (atteinte neurologique, STTB,...) voir un diagnostic d'exclusion.

5 – Imagerie (radio, échographie, arthroscanner et IRM) : intérêts et limites.

## 13h30-17h

- Technique de récupération de mobilité acromio-claviculaire, sterno-claviculaire, scapulo-thoracique et gléno-humérale (travail musculaire : étirements manuels, auto-étirements, levées de tension et mobilisation spécifique).
- Renforcement spécifique et travail proprioceptif
- Techniques d'auto-rééducation : complément indispensable au traitement.

Grille d'évaluation

## DUREE

Formation sur 1 jour

## SITE DE FORMATION

Espace Formation – Place d'Aragon – 630 avenue de Montpellier - 34970 Lattes

## BIBLIOGRAPHIE

- BONNEL F. et MARC T. : Les Muscles de l'épaule : nouvelle anatomie –biomécanique –rééducation. Edition Sauramps Médical
- COOLS AM, WITYROU EE, DECLERCQ GA, DANNEELS LA, CAMBIER DC. Scapular muscle recruitment patterns : trapezius muscle latency with and without impingement symptoms. 2003 Am J Sp Med. Vol 31 (4) : 542-549
- CAMERON IR, McMILLAN J, KELLY IG. 2000. Recurrence of a "primary frozen shoulder": a case report. J Shoulder Elbow Surg 9(1) : 65-67
- LYN WATSON Level 1 Shoulder Course Manual 2013
- LEWIS J., WRIGHT C., GREEN A. Subacromial impingement syndrome : the effect of changing posture on shoulder range of movement. JOSPT Vol 35 n°2 Feb. 2005 pp 72-87
- PENINOU G. et TIXA S. : Les tensions musculaires : du diagnostic au traitement. Edition Masson
- SOHIER R. : Kinésithérapie de l'épaule : ses bases, ses techniques, ses traitement différentiels.
- SROUR F. et NEPHTALI J-L. : Examen clinique et tests de la scapula. Kinésithérapie La Revue n°127/juillet 2012
- SROUR F. et NEPHTALI J-L. : Rééducation des épaules présentant une dyskinésie de la scapula. Kinésithérapie La Revue n°127/juillet 2012



## INTERVENANT

**Sébastien TESSUTO (MK)** - Télécharger le CV de l'intervenant

