



# Le coude douloureux : De la thérapie manuelle à l'exercice.

MAJ le 20/12/2022

## PROGRAMME

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### CONTEXTE DE L'ACTION

*L'épicondylalgie latérale ou douleur latérale du coude est une pathologie chronique et réputée difficile à traiter. Elle concerne 3% de la population générale mais peut aller jusqu'à 15% chez le travailleur manuel répétitif. La physiopathologie est multifactorielle et complexe et peut impliquer des dysfonctionnements articulaires, neuro-musculaires et tendineux. La place de la rééducation est centrale et a montré sa supériorité par rapport au « wait-and-see » (pas de traitement) et aux infiltrations de cortisone (BISSET et al., 2006). La finalité de cet enseignement est de donner aux stagiaires toutes les armes pour comprendre, traiter et suivre cette pathologie complexe, en se basant sur les dernières recommandations et études scientifiques.*

*Une approche globale incluant tout le cadran supérieur est enseignée, les participants sauront inclure un traitement de la colonne cervicale et du nerf radial dans la prise en charge de l'épicondylalgie. Ils apprendront à utiliser les techniques de Mulligan (« Mobilization With Movement ») et amélioreront leurs connaissances sur le traitement des tendinopathies du coude.*

*Les diagnostics différentiels de l'épicondylalgie latérale (syndrome du canal radial, etc..) ainsi que les autres douleurs du coude (épicondylalgie médiale, nerf ulnaire etc..) seront abordés en détail, afin que le stagiaire puisse prendre en charge de manière optimale toutes les pathologies du coude.*

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. *Comprendre la physiopathologie complexe de l'épicondylalgie latérale*
2. *Savoir établir un bilan précis afin d'optimiser la prise en charge et le suivi de la Pathologie*

3. *Établir un protocole de rééducation combinant la thérapie manuelle, les exercices de rééducation et l'éducation thérapeutique basé sur les dernières recherches scientifiques*
4. *Savoir intégrer des techniques de thérapie manuelle du coude, du rachis, et neurodynamique dans le traitement en fonction de la présentation clinique du patient*
5. *Prendre connaissance des dernières études scientifiques sur le sujet afin de mieux appréhender cette pathologie chronique*
6. *Savoir s'orienter vers un diagnostic différentiel de l'épicondylalgie latérale et savoir diagnostiquer et prendre en charge les autres douleurs du coude*

## **LISTE DES PUBLICS CIBLES**

*Kinésithérapeutes DE, ostéopathes, chiropracteur, médecins*

## **PRÉ-REQUIS**

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées.

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

*La durée de la formation :14 heures,*

*Sur 2 journées*

*Effectif max : 20 pers*

## **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

*Alexandre Guedj, kinésithérapeute, voir CV*

## **CONTENU DE LA FORMATION**

### **1<sup>er</sup> jour**

Séquence 1            30 min

#### **Introduction** (théorie)

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

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

Evaluation : non

Séquence 2 1h 30 min

### **Anatomie, Pathologies, Epidémiologie** (théorie)

- Rappels Anatomiques
- Pathologies du coude/Epidémiologie

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

Evaluation : non

11h Pause

Séquence 3 1h 15 min

### **Physiopathologie** (théorie)

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

Objectif : Comprendre la physiopathologie multifactorielle de l'épicondylalgie.

Evaluation : oui, sous forme de questions interactives

12h30 Déjeuner

Séquence 4 2h

### **Examen physique** (théorie + atelier pratique)

- Modèle Bio-Psycho-Social, anamnèse
- Identification de potentiels drapeaux rouges
- Inspection, palpation, examen articulaire et musculaire, neurodynamique, échelles fonctionnelles
- Tests spécifiques à l'épicondylalgie et aux autres douleurs du coude

Objectif : Savoir identifier l'épicondylalgie latérale, déterminer les déficits prédominant dans chaque cas, établir un diagnostic différentiel, identifier les autres douleurs du coude et l'implication de tout le quadrant supérieur dans la douleur du patient ; monitorer l'évolution du patient par des test physiques et des échelles fonctionnelles pour amener le patient vers l'autonomie

Evaluation : oui, exemple d'examen physique effectué par le formateur et l'ensemble des participants

15h30 Pause

Séquence 5 1h 15 min

### **Rééducation (exercices)** (théorie)

- Intérêt des exercices dans la prise en charge des douleurs du coude
- Types d'exercices, posologie et progression
- Intégration des exercices de rééducation dans tout le cadrant supérieur (ceinture scapulaire, colonne cervicale et thoracique)
- Autonomisation du patient, prescription d'exercices à domicile, améliorer sa compliance

Objectif : Être à jour des connaissances récentes sur les exercices dans le cadre des tendinopathies et autres douleurs du coude

Evaluation : non

Séquence 6            30 min

### **Approche Mulligan et épicondylalgie** (théorie)

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

Objectif : Connaître les bases théoriques du concept Mulligan

Evaluation : non

17h30 Fin de la 1<sup>ère</sup> journée

## **2<sup>ème</sup> jour**

Séquence 6bis        1h

### **Thérapie manuelle : « MWM » du coude** (théorie + atelier pratique)

- Application des MWMs du coude dans l'épicondylalgie et autres douleurs du coude
- Description de l'étude de Bisset et al. (2006) : MWM + exercices
- Apprentissage des auto-mobilisations au patient, améliorer l'auto-efficacité du patient, améliorer les résultats de la thérapie manuelle sur le long terme

Objectif : maîtriser la MWM du coude, les techniques manuelles et la prescription d'auto-mobilisations, connaître les données de la littérature appuyant cette technique

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

Séquence 7            1h

### **Autres mobilisations du coude** (pratique)

- Autres MWM du coude et auto-traitement
- Mobilisations passives du coude pour raideur articulaire, apprentissage des auto-mobilisations au patient dans le cadre de traumatismes

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

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

11H00 Pause

Séquence 7bis            45 min

### **Autres mobilisations du coude (suite)** (pratique)

Séquence 8 30 min

### **Introduction aux mobilisations cervicales** (théorie)

- 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

Evaluation : non

12h30 Déjeuner

Séquence 8bis 2h

### **Mobilisation cervico-thoraciques et neurodynamiques** (pratique)

- Différentes mobilisations cervicales
- Mobilisations thoraciques, exercices impliquant la région cervico-thoracique
- Thérapie manuelle et exercices neurodynamiques, prescription d'exercices d'auto-mobilisation des nerfs pour les syndromes canaux du coude

Objectif : Savoir comment et quand appliquer la thérapie manuelle cervico-thoracique et neurodynamique, prescrire des exercices neurodynamiques dans les douleurs du coude

Evaluation : oui, lors de la pratique en duo

15H30 Pause

Séquence 9 45 min

### **Traitement Myo-fasciale et Taping** (pratique)

- Intérêts et limites des techniques myo-fasciales dans les douleurs du coude
- Taping : intérêt et types de montage, apprentissage de taping réalisable par le patient à domicile

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

Evaluation : non

Séquence 10 30 min

### **Education thérapeutique** (pratique)

- Notions d'ergonomie, modification des contraintes du patients
- Sensibilisation du SNC dans l'épicondylalgie
- Education du patient à la neurophysiologie de la douleur, lutter contre les facteurs de persistance de la douleur
- Sensibiliser le patient sur l'activité physique et les exercices, l'auto-rééducation, l'auto-efficacité, améliorer la compliance du patient et son autonomisation

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

Evaluation : non

Séquence 11 30 min

## **Elaboration d'un plan de traitement** (théorie)

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

Evaluation : oui, en présentant des cas cliniques de manière interactive

### **17h30 Fin de la 2ème journée**

#### **MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, pendant 7 heures, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, pendant 14h, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

#### **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

*Alexandre Guedj, kinésithérapeute, voir CV*

#### **MOYENS TECHNIQUES**

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
  
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
  
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
  
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**