

Le coude douloureux : de la thérapie manuelle à l'exercice

Formateur : Alexandre GUEDJ, MKDE

DESCRIPTION DE FORMATION :

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 multi-factorielle 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 :

- Comprendre la physiopathologie complexe de l'épicondylalgie latérale
- Savoir établir un bilan précis afin d'optimiser la prise en charge et le suivi des pathologies du coude
- Etablir un protocole de rééducation combinant la thérapie manuelle, les exercices de rééducation et l'éducation thérapeutique basé sur les dernières recherches scientifiques
- Savoir intégrer des techniques de thérapie manuelle et de prescription d'exercices du membre supérieur, du rachis, et neurodynamique dans le traitement en fonction de la présentation clinique du patient
- Savoir guider le patient dans son auto-rééducation, l'autonomiser, dispenser de l'éducation thérapeutique afin de prévenir la chronicisation
- Savoir s'orienter vers un diagnostic différentiel de l'épicondylalgie latérale et savoir diagnostiquer et prendre en charge les autres douleurs du coude

FORMAT ET DURÉE :

La formation se déroule sur 2 journées pour un total de 14 heures de formation.

DÉROULÉ DE LA FORMATION :

JOUR 1

- *Matin*
 - ☐ Anatomie
 - ☐ Pathologies/Epidémiologie
 - ☐ Physiopathologie de l'épicondylalgie
- *Après-midi*
 - ☐ Examen physique
 - ☐ Pratique examen physique (mobilité physiologique et accessoire du coude et du rachis, neurodynamique nerf radial)
 - ☐ Echographie des tendons et du nerf radial
 - ☐ Diagnostics différentiels et autres douleurs du coude
 - ☐ Rééducation (exercices)

JOUR 2

- *Matin*
 - ☐ Thérapie manuelle : MWM (« Mobilization with movement », B. Mulligan) du coude (Pratique)
 - ☐ Etude Bisset et al., 2006 : MWM + exercices vs wait-and-see vs cortisone
 - ☐ MWMs et autres mobilisations du coude et poignet (Pratique)
- *Après-midi*
 - ☐ Mobilisations cervico-thoraciques (Pratique)
 - ☐ Mobilisations neurodynamiques (Pratique)
 - ☐ Taping (Pratique)
 - ☐ Education thérapeutique
 - ☐ Elaboration d'un plan de traitement

MODALITES PEDAGOGIQUES :

- QCM
- Questions interactives
- Mise en pratique
- Cours magistral
- Etudes de cas cliniques