



SAS PAPL FORMATION

SIRET : 809.202.179.000.28
NAF : 8559A
Enregistré sous le n° de formateur : 82.69.137.39.69
« cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat »

📍 84, rue Chevreul - 69007 LYON
☎ 04.37.43.16.21
@ formation@paplformation-kine.fr

PROGRAMME DE FORMATION

AUTONOMISATION ET PRESCRIPTION D'EXERCICES POUR LA REEDUCATION DE L'ÉPAULE

Intervenants : Daniel RUIZ VALLEJO

Masseur-kinésithérapeute DE, DU en Pathologie Rachidienne Pratique, DU en Drépanocytose

Prérequis pour participer : masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

Objectifs pédagogiques :

- Acquérir l'anatomie fonctionnelle et la biomécanique basique du complexe articulaire de l'épaule ;
- Apprendre et comprendre l'intérêt de la prescription d'exercices lors de la prise en charge des pathologies d'épaule en rééducation chez l'adulte ;
- Maîtriser la logique et la pertinence d'exercices pour l'épaule en kinésithérapie ;
- Développer la capacité de progresser et régresser ;
- Être capable de varier les exercices proposés aux patients adultes afin de mieux adapter leur rééducation de l'épaule.

Résumé :

Cette formation traite de l'autonomisation et de la prescription d'exercices dans le cadre de la rééducation de l'épaule pour des patients adultes. Au cours de celle-ci, vous allez obtenir des astuces, conseils et toute une logique des soins concernant la prescription d'exercices et la thérapie active sur les pathologies d'épaule les plus fréquemment retrouvées en kinésithérapie.

Contexte et problématique :

La rééducation de l'épaule chez l'adulte constitue une des rééducations les plus exigeantes pour les kinésithérapeutes. Certains ont orientés leur activité de façon préférentielle, voir exclusive, afin de maîtriser au mieux les différents protocoles et les différentes approches de la prise en charge d'une épaule.

La rééducation de l'épaule nécessite de la part du patient un suivi rigoureux des conseils et recommandations qui lui sont délivrées, et de la part du kinésithérapeute une réelle maîtrise du panel d'exercices existant en fonction de chaque problématique. Les exercices d'auto-rééducation, qui ne remplacent pas les séances prescrites, sont également indispensables pour conserver les résultats obtenus entre chaque séance.

Programme détaillé : 2 jours (14h) – 9h / 17h30

JOUR 1 – 7h

Horaires	9h-9h45
Sujets traités	Accueil des stagiaires État des connaissances avant la formation, études groupées du quizz à l'oral Analyse des articles mis à disposition des stagiaires Anatomie fondamentale : le rôle évolutif de l'épaule
Objectifs	Faire un état des connaissances du groupe et des attentes Acquisition de connaissances fondamentales
Horaires	9h45-12h30
Sujets traités	Anatomie fonctionnelle de l'épaule : notions théoriques et actualisation aux nouvelles données scientifiques. Le câble des rotateurs, le labrum et l'Intervalle des rotateurs L'intérêt de la thérapie active. Un regard sur l'évidence scientifique. Logique des soins : dosage. Paramètres à retenir lors de la prescription d'exercices L'Épaule gelée. Physiopathologie, présentation clinique, évolution et diagnostic différentiel. Traitement de l'épaule raide. Cas cliniques épaule raide : prescription d'exercices. Pratique : épaule raide (techniques de mobilisation articulaire) et logique d'exercices pour l'épaule raide.
Objectifs	Résumé de la fonction et anatomie de l'épaule ainsi que mise en valeur de la thérapie active et de l'autonomisation. Comprendre l'épaule gelée, comment réaliser l'examen clinique et proposition de traitement.

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	14h-15h
Sujets traités	L'épaule douloureuse : présentation et examen clinique Douleur sous acromiale / tendinopathie de la coiffe des rotateurs / ruptures de la coiffe des rotateurs Pratique : examen clinique (la provocation des symptômes) Traitement : prescription d'exercices pour douleur sous acromiales (logique de progression et régression) Cas cliniques épaule douloureuse : prescription d'exercices Pratique : exercices pour l'épaule douloureuse
Objectifs	Comprendre l'épaule douloureuse, mise à jour de la terminologie et des nouveaux concepts. Approfondir une logique des soins favorisant la prescription d'exercices. Mise en situation via des cas cliniques
Horaires	15h-17h30
Sujets traités	L'épaule instable Classification de stanmore Polar type i / polar type ii / polar type iii Facteurs de risque, pronostic, lésions associées Hyperlaxité, appréhension Examen clinique de l'épaule instable Pratique : tests d'instabilité antérieure et postérieure Traitement de l'épaule instable : control chaos continuum

Objectifs	Prescription d'exercices exposition à l'appréhension / engagement cognitif (switched on app) Pratique : exercices pour la rééducation de l'épaule instable Cas cliniques : prescription d'exercices pour l'épaule instable Comprendre l'épaule instable et sa classification, examen clinique et proposition de traitement incluant l'auto-rééducation.
------------------	--

JOUR 2 – 7h

Horaires	9h-12h30
Sujets traités	L'épaule du lanceur / Particularités cliniques / Raideur du lanceur / Lésions de fatigue / Surmenage et acute vs chronic workload ratio Pratique : examen clinique & exercices pour l'épaule du lanceur / du sportif L'épaule chirurgicale / Réparation de la coiffe des rotateurs Vignette épaule chirurgicale Logique de soins : exercices en fonction du % EMG L'épaule prothétique / Pratique : techniques et astuces en kinésithérapie
Objectifs	Améliorer la compréhension et le rationnel sur l'épaule du lanceur et l'épaule chirurgicale Proposer des exercices pertinents et exercices d'auto-rééducation

Pause déjeuner – 1h30

Horaires	14h-16h
Sujets traités	L'épaule Neurologique / Vignette épaule Neurologique / Syndrome de Parsonage Turner / Cas clinique : parésie Deltoïde Évidence et Incertitudes / Corrélation anatomo clinique / Evidence conflictuelle / Incertitudes concernant le diagnostic et traitement des pathologies de l'épaule La personne et le tissu Résumé de la Formation : Démarche Diagnostique (Rationnelle) / Démarche thérapeutique / La prescription d'exercices (logique de soins)
Objectifs	Cas cliniques / Proposition d'examen clinique / Proposition d'exercices Comprendre l'épaule neurologique (Sd du Parsonage Turner). Résumé de la formation, de l'évidence actuelle ainsi que des incertitudes en regard de la rééducation de l'épaule.
Horaires	16h-17h
Sujets traités	Pratique : Exemples d'exercices : Isométrie (progression) Exemples d'exercices : Exercices contre résistance Exemples d'exercices : Exercices de mobilité Exemples d'exercices : Exercices actifs aidés Exemples d'exercices : Pliométrie Autonomisation
Objectifs	Fournir des exemples d'exercices pour la rééducation de l'épaule en fonction de l'objectif souhaité
Horaires	17h-17h30
Sujets traités	Tour de table sur évaluation des acquis et sur le dossier patient. Proposition d'une démarche thérapeutique basée sur des preuves Quels changements dans votre pratique ? Questions et réponses.
Objectifs	Piste d'amélioration pour le futur Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis

Financement : programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552525104) ou FIF PL.

Modalités d'évaluation : évaluation des connaissances par QCM pré et post stage.

Livret d'accueil & règlement intérieur PAPL :

https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf

Contact : 04 37 43 16 21 – formation@paplformation-kine.fr