



## 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

#### KINESITHERAPIE COUDE POIGNET, DE L'EPICONDYLITE A DE QUERVAIN : PROTOCOLES D'AUTO-REEDUCATION

**Intervenant :** M. Serge GOUTAUDIER

Kinésithérapeute, ostéopathe, DU de kinésithérapie du sport, AEU de kinésithérapie du sport

**Prérequis pour participer :** masseur-kinésithérapeute DE ou équivalence

#### Objectifs pédagogiques :

Avoir un raisonnement clinique élaboré dans des cas précis de pathologies musculosquelettiques du coude, du poignet.

Le kinésithérapeute sera capable de mettre en place un bilan diagnostic de kinésithérapie, un plan de soins composé d'un traitement passif et d'un protocole à base d'exercices adaptés et de proposer au patient une stratégie de poursuite de ces soins à domicile.

#### Résumé :

Les pathologies musculosquelettiques du poignet et du coude chez l'adulte sont abordées :  
A partir des recommandations nationales et internationales (Guidelines, méta-analyses, HAS...), ces pathologies seront abordées en 3 phases :

1. Bilan diagnostic en kinésithérapie (diagnostic d'exclusion : drapeaux rouges et diagnostic d'inclusion ;
2. Plan de soins (passif et actif) en cabinet ;
3. Et propositions de protocoles d'auto-rééducation avec tous les conseils afin que le patient puisse effectuer des exercices en autonomie et devienne acteur de sa prise en charge.

Afin de faciliter l'adhésion du patient à ce programme d'exercices à domicile, nous proposerons aux kinésithérapeutes la stratégie définie dans des programmes visant au soutien à l'autogestion. Nous nous appuierons sur une démarche centrée sur la relation avec le patient pour aboutir à la construction ensemble d'une option de soins, au suivi de sa mise en œuvre et à son ajustement dans le temps (recommandations HAS 2015).

La résolution des troubles musculo-squelettiques, la prise de décision partagée, l'utilisation des ressources, la formation d'un partenariat patient-kinésithérapeute, la planification des actions de soins, l'autoadaptation, l'autosurveillance sont des composantes essentielles de cette approche.

Le but étant de prévenir in fine les récurrences.

### Contexte et problématique :

Nous avons opté pour une méthode pédagogique interactive (formation continue et propositions de vignettes à partir de cas cliniques) permettant aux MK-DE d'aborder la démarche clinique de première intention en urgence et en l'absence de consultation médicale au préalable.

### Objectifs pédagogiques détaillés :

Déterminer un raisonnement clinique dans les pathologies musculosquelettiques :

- Démarche diagnostic de première intention (diagnostic d'exclusion médical et diagnostic d'inclusion) ;
- Objectif et principe du traitement kinésithérapique ;
- Description et pratique des techniques ;
- Conseils et mise en place de protocoles suivis d'auto-exercices.

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

#### JOUR 1 – 7h

|                       |                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Horaires</b>       | <b>9h-12h</b>                                                                                                                                                                                   |
| <b>Sujets traités</b> | Accueil des stagiaires<br>Tour de table<br>État des connaissances avant la formation<br>Rappel sur la biomécanique de la main et du poignet<br>Tendinopathie du poignet, instabilité du poignet |
| <b>Objectifs</b>      | Actualisation des connaissances et remise en cause<br>Mise en place des bases anatomiques et pathologiques pour l'explication au patient : savoir communiquer                                   |

#### Pause déjeuner – 1h30

|                       |                                                                                                                                                         |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Horaires</b>       | <b>13h30-17h30</b>                                                                                                                                      |
| <b>Sujets traités</b> | Anatomie palpatoire<br>Révisions, diagnostic et pratique des tests cliniques en pratique<br>Techniques de mobilisations globales et spécifiques poignet |
| <b>Objectifs</b>      | Dépistages des lésions par la palpation et les tests cliniques<br>Critère de réorientation<br>Apprentissage des techniques de mobilisation              |

#### JOUR 2 – 7h

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Horaires</b>       | <b>9h-12h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Sujets traités</b> | Rappel sur la biomécanique, la séméiologie du coude<br>Traitement thérapie manuelle globale, cas cliniques<br>Réflexion avec le groupe de stagiaires sur des propositions de livrets d'exercices en fonction des cas cliniques (instabilité scapho-lunaire, tendinopathie de De Quervain, Arthrose...) |

|                  |                                                                                                                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Objectifs</b> | Savoir expliquer l'anatomo-pathologie<br>Savoir faire des tests cliniques et des techniques de mobilisations<br>Réalisation d'un livret d'exercice visant à autonomiser le patient |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Pause déjeuner – 1h30

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Horaires</b>       | <b>13h30-17h</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sujets traités</b> | Epicondylalgie<br>Entorse du ligament scapho-lunaire<br>Tendinopathies du poignet : De Quervain<br>Raideur du coude post-traumatique<br>Planification des actions de soins : exercices, protocoles d'auto-rééducation à domicile<br>Réflexion avec le groupe de stagiaires sur des propositions de livrets d'exercices en fonction des cas cliniques (épicondylalgies, raideur du coude...) |
| <b>Objectifs</b>      | Savoir appliquer les acquis et recommandations à des exemples de pathologies<br>Réalisation d'un livret d'exercice visant à autonomiser le patient                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Horaires</b>       | <b>17h-17h30</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Sujets traités</b> | Tour de table sur évaluation des acquis et sur le dossier patient<br>Proposition d'une démarche thérapeutique basé sur des preuves comme piste d'amélioration<br>Synthèse de l'enseignant sur le sujet<br>Le choix d'actions d'amélioration des pratiques et le suivi de leur mise en place<br>Questions et réponses                                                                        |
| <b>Objectifs</b>      | Piste d'amélioration pour le futur<br>Résumé de la formation et vérification des nouveaux acquis                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Financement :** programme susceptible d'être pris en charge DPC (réf. 11552325037) 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](https://www.paplformation-kine.fr/wp-content/uploads/2025/07/Livret_accueil-PAPL_Formation.pdf)

**Contact :** 04 37 43 84 55 – [formation@paplformation-kine.fr](mailto:formation@paplformation-kine.fr)