

# Douleur aiguë de l'épaule : prise en charge, évaluation et prévention chez le sportif

N°DPC : 59332325080



**Format**  
e-learning



**Durée**  
7h



**Public**  
Masseur-kinésithérapeute



**Pré-requis**  
Être titulaire d'un diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute

## Objectifs pédagogiques :

En fin de parcours, les masseurs kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

- Réviser l'anatomie, la biomécanique et les mécanismes lésionnels de l'épaule.
- Savoir différencier les sources de douleurs : problèmes de conflit, d'instabilité, de scapula, de coiffe et de biceps/SLAP.
- Organiser un bilan complet de l'épaule douloureuse.
- Connaître l'intérêt des différentes imageries médicales.
- Maîtriser et comprendre les objectifs de gestion de la douleur et de rééducation de l'articulation de l'épaule.
- Savoir adapter son traitement aux douleurs aiguës du sportif.
- Mettre en œuvre des actions d'amélioration de la qualité des soins suite à l'identification d'éventuels écarts de pratique par rapport aux recommandations.

## Déroulé pédagogique :

2h

Premier tour d'audit clinique (EPP)

4h

**Formation continue :**

Questionnaire pré-formation

Cours e-learning

1. Anatomie et biomécanique de l'épaule
2. Douleur aiguë, mécanisme lésionnel et facteurs de risques
3. Diagnostic et bilan d'une épaule douloureuse
4. Prise en charge de la douleur aiguë liée aux pathologies d'épaule communes chez les athlètes
5. Prévention de la douleur et des récives
6. Synthèse

Questionnaire post-formation

1h

Second tour d'audit clinique (EPP)

## Compétences visées :

En fin de parcours, les masseurs-kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

Domaine	Compétences acquises
<b>Anatomie et biomécanique de l'épaule</b>	Décrire l'anatomie du complexe articulaire, ligamentaire et musculaire de l'épaule. Expliquer la biomécanique, la cinématique et l'anatomie fonctionnelle spécifique au sport.
<b>Douleur aiguë, mécanismes lésionnels et facteurs de risque</b>	Classer les sources de douleurs de l'épaule et différencier douleurs aiguës, blessures de sursollicitation et conflits articulaires. Identifier les principaux mécanismes lésionnels et l'épidémiologie des pathologies de l'épaule (RTP, récurrences). Expliquer la physiologie de la douleur d'épaule, les douleurs projetées et les névralgies associées.
<b>Bilan et diagnostic de l'épaule douloureuse</b>	Conduire un bilan clinique complet : interrogatoire, anamnèse, bilan CTV, évaluation de la douleur et red flags, examen physique (mobilité, palpation, force, chaîne cinétique, analyse de mouvement). Appliquer l'algorithme de testing spécifique (SSMP) et différencier les sources de douleur : conflit, instabilité, dyskinésie scapulaire, coiffe des rotateurs, biceps/SLAP. Interpréter les différentes imageries médicales et connaître les indications chirurgicales.
<b>Prise en charge des pathologies d'épaule communes</b>	Proposer un plan de rééducation adapté aux principales pathologies d'épaule : coiffe des rotateurs, instabilité, biceps, lésions SLAP, GIRD, dyskinésie scapulaire, pathologies claviculaires. Intégrer le concept de chaîne cinétique et adapter la prise en charge à l'athlète overhead (lanceur, nageur...) Définir les critères de retour au sport (RTP) spécifiques aux pathologies de l'épaule.
<b>Prévention des douleurs et des récurrences</b>	Concevoir des stratégies de prévention des récurrences pour les pathologies de la coiffe des rotateurs et d'instabilité. Gérer les douleurs post-reprise et éduquer le patient aux enjeux de la prévention.
<b>Amélioration des pratiques (EPP)</b>	Analyser rétrospectivement ses pratiques cliniques par rapport aux 13 critères du référentiel via un audit en deux tours. Élaborer et mettre en œuvre un plan d'amélioration personnalisé et en mesurer l'efficacité 1 à 2 mois après la formation.