



## L'épaule par Lyn Watson. niveau I

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### Premier jour

##### Anatomie et biomécanique :

Révision de l'anatomie et de la biomécanique cliniquement orientée du complexe de l'épaule avec des références spécifiques sur :

- Les recherches actuelles et leur intérêts
- L'anatomie fonctionnelle et les interactions biomécaniques sur le complexe de l'épaule normale et pathologique
- Scénarios cliniques provenant de patients réels

##### Evaluation de la ceinture scapulaire : Session pratique couvrant :

- Evaluation Active/passive des mouvements de l'articulation gléno-humérale
- Evaluation de la position de la scapula et de ces mouvements
- Evaluation de la position de la tête humérale et de ses mouvements
- Correction du placement de la scapula et interprétation clinique
- Correction du placement de la tête humérale et interprétation clinique

#### Deuxième jour

##### Examen subjectif et objectif :

Une partie cliniquement orientée pour mettre en avant les éléments spécifiques de l'examen subjectif et objectif qui aide le praticien à diagnostiquer de manière précise les pathologies de l'épaule; en incluant des techniques spécifiques d'évaluation de la scapulo-thoracique développées par Lyn Watson.

##### Instabilité gléno-humérale:

Un regard détaillé sur les mécanismes lésionnels, sur la manière dont le patient va se présenter à vous, sur les stratégies d'évaluation et de prise en charge, en incluant la chirurgie et les traitements conservateurs. La prise en charge conservatrice des instabilités multidirectionnelles et des patients hypermobiles développées par Lyn Watson sera abordée.

##### Evaluation des instabilités gléno-humérales :

Session pratique démontrant les techniques d'évaluations utilisées pour les patients

présentant toutes les classifications des instabilités d'épaule.

- Tests d'instabilités spéciaux
- Tests passifs de translation
- Evaluation dynamique de la translation
- Techniques de correction et ré-évaluation

Rééducation fonctionnelle de la ceinture scapulaire: A la fois sous forme de discussion et de session pratique, sera abordé l'approche structurée et progressive conçue par Lyn Watson pour traiter les problèmes spécifiques du patient. Ces principes donneront au praticien la structure pour développer une rééducation spécifique pour n'importe quel patient présentant des problèmes de la ceinture scapulaire.

#### Troisième jour

Rééducation fonctionnelle de la ceinture scapulaire (suite) : suite du cours

Taping de la ceinture scapulaire :

- Démonstration des techniques de taping axillaire de soutien (*axillary sling technique*)

Epaule raide et coiffe des rotateurs : Une vue globale et clinique sur les recherches et les présentations cliniques des lésions de la coiffe des rotateurs, des conflits et des raidisseurs de l'épaule avec diagnostic différentiel et stratégies thérapeutiques.

La discussion comprendra la rééducation après chirurgie (protocole post-opératoire) comme les approches conservatrices de prise en charge et de mobilisations développées par Lyn Watson. Cela inclut les résultats des travaux de recherche de Lyn Watson sur les capsulotomies et les techniques d'hydrodilatation de l'épaule.

Traitement et techniques de mobilisation des épaules raides : Session pratique avec démonstration des techniques de traitements pour les épaules raides.



**Lyn  
WATSON**

PT, PhD, B.App.Sci  
P h t y ,  
Grad.Dip.Manip,  
MPAA, Sports.  
Lyn Watson est  
Physiothérapeute  
chef, consultante  
du groupe

Orthopédique de Melbourne et chef du département LifeCare Prahran Sports Medicine Centre à Melbourne en Australie. Elle est spécialisée en Thérapie Manuelle et en rééducation du sport. Lyn Watson a réalisé son doctorat sur les instabilités d'épaule et a spécialisé sa pratique sur ce domaine. Elle est devenue consultante de nombreuses équipes nationales et internationales, notamment l'équipe de Cricket australienne (depuis 1994), les nageurs Olympiques (depuis 1994), BeachVolley, rameurs et joueurs de tennis. Depuis 1992, Lyn Watson enseigne dans différents pays d'Asie et d'Europe mais aussi aux USA, Canada et Australie. Elle est impliquée avec son équipe dans différents travaux de recherche clinique concernant : l'épaule gelée, les instabilités gléno-humérales, les syndromes du défilé thoracique, l'évaluation et physiologie mécanique de la scapula, ainsi que les mesures cliniques. Lyn Watson a développé avec son équipe des nouvelles techniques spécifiques d'évaluation du déplacement de la scapula et l'efficacité de nouveaux exercices spécifiques pour les syndromes du défilé et les instabilités de la gléno-humérale, incluant des techniques de taping.Maitland.



**Scott  
Whitmore**

Scott Whitmore est  
physiothérapeute  
canadien de  
l'Université de  
Western Ontario.  
Scott Whitmore est  
instructeur et

ancien président de la division orthopédique de l'Association Canadienne de Physiothérapie. Il est impliqué dans le développement du programme d'enseignement de la Thérapie Manuelle Orthopédique au Canada. Scott Whitmore exerce dans un cabinet privé à Guelph, Ontario et a spécialisé sa pratique sur les problèmes du rachis, des articulations sacro-iliaques, ainsi que la hanche et de l'épaule. Une fois par mois il assiste le Dr Gordon Ko dans une clinique spécialisée sur la douleur (Markham, Ontario).

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer une connaissance biomécanique de la mobilité scapulaire
- Mettre en place un système d'évaluation qui permet le triage des patients et proposer un traitement adapté



## L'épaule par Lyn Watson. niveau II

### PROGRAMME DE LA FORMATION

#### Premier jour

Pathologie de la coiffe des rotateurs :

- Définition des sous-groupes de conflits (Impingement)
- Pathologies dégénératives vs traumatiques de la coiffe des rotateurs
- Chemins de prise en charge cliniques pour les conflits (impingement) "sous-acromiaux"
- Chirurgie vs Conservateur

Pratique

Evaluation et correction de la Scapula & de la Glenohumérale  
Diagnostic différentiel en utilisant la correction de la tête humérale ou de la scapula  
Impact de la correction sur les tests spéciaux de l'épaule  
Impact sur la mécanique du rachis cervical & thoracique

Choix de Réhabilitation & progression for pour les patients présentant des conflits sous-acromiaux  
Session pratique avec le "theraband drills"

**Patient 1** (Observation de l'évaluation et analyse de Lyn avec son plan de traitement)

La douleur antéro-supérieure de la coiffe des rotateurs – l'autre conflit !!!!  
Diagnostic différentiel & stratégies de prise en charge

#### Deuxième jour

La douleur antéro-supérieure de la coiffe des rotateurs – l'autre conflit !!!!  
Pathologie du tendon du Subscapulaire  
- Suivi  
- Role des traitements par infiltration  
- Session pratique de massage / et techniques de mobilisation  
- Stratégies de réhabilitation & lignes de temps (time lines)

#### Patient 2

L'épaule hypermobile avec une surcharge de la coiffe des rotateurs – Diagnostic différentiel & stratégies de prise en charge – conférence et sessions pratiques

#### Patient 3

Syndrome du défilé thoracique (*Thoracic Outlet Syndrome-TOS*)

Discussion détaillée sur :

- Classification & Diagnostic des TOS
- Diagnostic différentiel (Cx, Tx, Scapula)
- Evaluation Neurologique
- Test de provocation
- Stratégies thérapeutiques (Séance pratique de réhabilitation & taping)

#### Troisième jour

Poursuite Thoracic Outlet Syndrome

Session pratique sur les exercices d'intégration cervicale

#### Patient 4

Instabilité postérieure

- Tests et présentations cliniques
- Stratégies de réhabilitation

Lésions de type SLAP (*Superior Labrum from Anterior to Posterior*)

- Evaluation & options thérapeutiques

Réhabilitation post-opératoire de la chirurgie de la coiffe des rotateurs.



**Lyn WATSON**

PT, PhD, B.App.Sci  
P h t y ,  
Grad.Dip.Manip,  
MPAA, Sports.  
Lyn Watson est  
Physiothérapeute  
chef, consultante  
du groupe

Orthopédique de Melbourne et chef du département LifeCare Prahran Sports Medicine Centre à Melbourne en Australie. Elle est spécialisée en Thérapie Manuelle et en rééducation du sport. Lyn Watson a réalisé son doctorat sur les instabilités d'épaule et a spécialisé sa pratique sur ce domaine. Elle est devenue consultante de nombreuses équipes nationales et internationales, notamment l'équipe de Cricket australienne (depuis 1994), les nageurs Olympiques (depuis 1994), BeachVolley, rameurs et joueurs de tennis. Depuis 1992, Lyn Watson enseigne dans différents pays d'Asie et d'Europe mais aussi aux USA, Canada et Australie. Elle est impliquée avec son équipe dans différents travaux de recherche clinique concernant : l'épaule gelée, les instabilités gléno-humérales, les syndromes du défilé thoracique, l'évaluation et physiologie mécanique de la scapula, ainsi que les mesures cliniques. Lyn Watson a développé avec son équipe des nouvelles techniques spécifiques d'évaluation du déplacement de la scapula et l'efficacité de nouveaux exercices spécifiques pour les syndromes du défilé et les instabilités de la gléno-humérale, incluant des techniques de taping.Maitland.



**Simon Balster**

Simon Balster est physiothérapeute de l'Université de Melbourne (1995). Simon travaille dans la clinique de Lyn Watson depuis 1997. Il est spécialisé dans l'évaluation, le diagnostic et le traitement British Journal of Sport Mednt de l'épaule ou de la ceinture scapulaire. Simon a aussi contribué à publier différents articles dans Manuel Therapy et le British Journal of Sport Medicine.

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer une connaissance biomécanique de la mobilité scapulaire sur des problèmes avancés des patients
- Mettre en place un système d'évaluation qui permet le triage des patients et proposer un traitement adapté en situation clinique