PROGRAMME 2026

CONTEXTE

Les pathologies de la main et du poignet sont nombreuses : la main est le premier organe exposé dans la vie en règle générale, qu'il s'agisse d'accidents domestiques, d'accidents du travail ou de traumatismes lors de la pratique du sport. C'est également le membre sur lequel on se rattrape lors d'une chute. La main est aussi souvent lésée par la maladie.

L'anatomie et la physiologie de la main étant complexes, il en découle une rééducation spécifique délicate. Cette rééducation est indispensable au retour à la fonctionnalité du patient. Le kinésithérapeute doit donc en connaître les principes, mais également les différents traitements, tous les délais post-opératoires, ainsi que les différentes contre-indications spécifiques à chaque pathologie. Cette rééducation peut parfois être longue, et elle demande un investissement important du patient, notamment en auto-rééducation.

À l'issue de cette formation, le professionnel sera en mesure d'avoir une vue d'ensemble sur la rééducation de la main et du poignet. Il sera capable de mettre en place une stratégie thérapeutique en fonction des principales pathologies rencontrées dans cette spécialité. Pour ce faire, il apprendra à choisir, adapter et maîtriser les outils suivants : BDK de la main et du poignet, tests cliniques et diagnostics différentiels, techniques antalgiques, travail de la cicatrice, usage du plateau canadien (postures, mobilisations actives et passives), électrostimulation, travail de la dextérité, renforcement musculaire, travail de la proprioception.

PROFIL DU FORMATEUR

Tessadit Aissaoui est kinésithérapeute, spécialisée dans la rééducation de la main, du poignet et du coude, en traumatologie comme en rhumatologie et en neurologie. Elle a développé une expertise particulière du syndrome douloureux régional complexe (SDRC). Chez KYMO Formation, elle intervient sur la prise en charge du membre supérieur.

Membre de la Société Française de Rééducation de la Main (SFRM-GEMMSOR), elle intervient en congrès en France et à l'étranger ainsi qu'en webinaires, forme les professionnels de santé à la rééducation de la main et du poignet et enseigne à l'IFMK de Strasbourg.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. Rappeler les éléments anatomiques et biomécaniques de la main et du poignet, et les pathologies qui les impliquent.
2. Effectuer un bilan de la main et du poignet en post-opératoire, l'examen clinique et les diagnostics différentiels.
3. Déduire du bilan la rééducation adaptée, en cohérence avec les dernières données scientifiques, et définir le projet thérapeutique avec le patient.
4. Conseiller les patients sur les exercices thérapeutiques d'auto-rééducation.
5. Connaître les traitements médicaux et chirurgicaux proposés, et collaborer avec les autres professionnels de santé.

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes

PRÉ-REQUIS

Être kinésithérapeute diplômé d'État.

MODALITÉS D'ORGANISATION

Durée de la formation : 21 heures (3 jours)

Effectif maximum : 20 participants

Accréditations : PQK ; QPP Th. manuelle

DÉROULÉ PÉDAGOGIQUE

Les horaires de formation sont informatifs : ils peuvent être différents de l'horaire définitif que vous retrouverez dans votre parcours de formation (cet horaire fait foi).

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Jour 1	**La main**			
Matin	Description du fonctionnement de la prise en charge en rééducation de la main et du poignet (GEMMSOR, SOS Main, acteurs de la prise en charge). Rappels anatomiques et physiologiques de la main. Palpation de la main et examen clinique.	Démonstration pratique en lien avec une présentation théorique, questionnaire préformation	Diaporama projeté	Réponse au questionnaire préformation, questionnement ouvert en fin de séquence
Après-midi	Description des pathologies les plus couramment rencontrées en rééducation de la main, leur traitement médical et/ou chirurgical, les objectifs du kinésithérapeute, les contre-indications et protocoles. Démonstration des exercices pour les doigts sur plateau canadien et avec le matériel de rééducation.	Explicatif théorique (diaporama, schémas, vidéos), partage d'expérience, pratique sur plateau canadien	Plateau canadien, matériel de rééducation	Questionnement ouvert, correction des gestes techniques pendant la pratique
Jour 2	**Le poignet**			
Matin	Rappels anatomiques et physiologiques du poignet. Palpation du poignet et examen clinique. Bilan de la main et du poignet et mise en pratique.	Démonstration pratique en lien avec une présentation théorique	Diaporama projeté	Questionnement ouvert en fin de séquence
Après-midi	Description des pathologies les plus couramment rencontrées en rééducation du poignet, leur traitement médical et/ou chirurgical, les objectifs du kinésithérapeute, les contre-indications et protocoles. Démonstration des exercices pour le poignet sur plateau canadien et avec le matériel de rééducation.	Explicatif théorique (diaporama, schémas, vidéos), partage d'expérience, pratique sur plateau canadien	Plateau canadien, matériel de rééducation	Questionnement ouvert, correction des gestes techniques pendant la pratique
Jour 3	**SDRC, auto-rééducation et cas cliniques**			

Heures	Contenu	Méthodes pédagogiques	Matériels / Moyens techniques	Modalités d'évaluation
Matin	Description et traitement du SDRC. Mise au point en éducation thérapeutique et auto-rééducation. Mise en pratique de la rééducation spécifique au SDRC.	Présentation théorique et mise en pratique		Questionnement ouvert en fin de séquence
Après-midi	Résumé de toutes les postures et exercices sur plateau canadien. Présentation du matériel de renforcement et de proprioception de la main. Test du matériel par les apprenants. Mise en situation pratique pour chaque pathologie avec tirage au sort de cas cliniques : présentation du bilan, des objectifs, des contre-indications et des traitements.	Pratique, mises en situation, cas cliniques tirés au sort	Plateau canadien, matériel de renforcement et de proprioception	Présentation des cas par les participants, correction par la formatrice
Total	**21 heures de formation**			