



## HANCHE ET GENOU DU SPORTIF

### **Contexte :**

Les douleurs de genou et de hanche sont fréquentes dans de nombreux sports allant des pathologies les plus légères aux plus chroniques.  
Le kinésithérapeute peut participer à leur prise en charge par une meilleure compréhension et des techniques validées par la science.

### **Résumé/Objectifs pédagogiques :**

Cette formation vous permettra :

- Acquérir les connaissances et moyens nécessaires à la mise en place d'un raisonnement clinique appliquée à la région de la hanche et du genou
- Savoir élaborer le diagnostic kinésithérapique nécessaire à la mise en place de la prévention et du traitement
- Comprendre les mécanismes lésionnels et les physiopathologies
- Acquérir l'ensemble des gestes techniques nécessaires à la prise en charge des pathologies conjonctives

### **Compétences visées :**

Le praticien se doit d'acquérir des compétences techniques (mobilisations, renforcement...) mais aussi d'éducateur et d'expert (identification des limites et des exclusions).

**Public concerné :** Masseurs kinésithérapeutes

**Prérequis :** Être titulaire du diplôme d'état de Masseur kinésithérapeute

**Durée de la formation en présentiel :** 2 jours en présentiel - 14 heures



## **Programme Présentiel (14 heures)**

### **Jour 1**

**9-12 h**

Aspects théoriques des principales pathologies touchant le sportif novice, expert jeune ou sénior

Evaluation des facteurs de risque en fonction du contexte sportif

La chaussure : différents types, intérêts et limites

Les semelles : différents types, intérêts et limites

Echauffement et des étirements : indications, modalités et limites

**13h-17h**

Aspects spécifiques de la prise en charge kinésithérapique :

- Techniques de course et rééducation,
- « Les patrons » de la course à pied et leurs incidences,
- La musculation spécifique en théorie et en pratique appliquée à la hanche et au genou

### **Jour 2**

**9h-12h**

Aspects spécifiques de la prise en charge kinésithérapique :

- Périostite
- Tendinopathie quadricipitale, patellaire et achilléenne
- Aponévrosite de l'appareil extenseur et fasciite plantaire
- Syndrome fémoro-patellaire

**13h-17h**

Aspects spécifiques de la prise en charge kinésithérapique :

- Syndrome de la bandelette ilio-tibiale
- Tendinopathie du moyen fessier

### **Moyens pédagogiques :**

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes techniques et reprenant les connaissances acquises est transmis à chaque participant.

Les cours théoriques sont dispensés en amphithéâtre. L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des squelettes, gants, solution hydroalcoolique sont fournis aux élèves.

### **Encadrement :**

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 20 élèves qui assure la pédagogie et le suivi administratif du stage (feuille de présence, fiche technique, évaluation de la formation).



**Type de support pédagogique remis au stagiaire et contenu :** articles et revus de littérature, diaporama PPT, plateforme e-learning

### **Bibliographie**

- Le contrôle moteur organisation et contrôle du mouvement Y.Kerlirzin, G.Dietrich, S.Vieilledent, ed puf, 2009
- Points Gâchettes et chaines fonctionnelles musculaires, P.Richter et E. Ebgen, ed Maloine, 2008
- Echauffement, et Plyométrie pour tous, Christophe Carrio, ed @mphora, 2008,
- Biomécanique Fonctionnelle Dufour et Pillu, Masson, 2006
- Anatomie de l'appareil Locomoteur tome 3 Michel Dufour, ed Masson, 2002
- La préparation physique moderne, A.Broussal Derval et O.Bolliet, 4trainer ed, 2012
- La préparation physique, D. Le Gallais, G.Millet, ed Masson, 2007
- Le préparation physique pour les sports de combat, Dominique Paris, ed Chiron, 2002
- Sports de combat, Christophe Carrio ed amphora 2006
- Encyclopédie des mouvements de musculation avec poids de corps , Emmanuel Akermann, Ed Manokan, 2009
- Physiologie du sport et de l'exercice, 4eme edition, H.Wilmore et Al., ed De Boeck, 2009
- Physiologie et méthodologie de l'entraînement 3eme ed, V.Billat, ed De Boeck, 2012
- Kuchera WA, Kuchera ML. Osteopathic Principles in Practice. Missouri: Kirksville College of Osteopathic Medicine Press; 1992.
- Cyriax, James Henry., and Patricia Cyriax. *Illustrated Manual of Orthopaedic Medicine*. London: Butterworths, 1983. Print.
- Guide to Physical Therapist Practice*. Alexandria, VA: American Physical Therapy Association, 2003. Print.
- Cook, Chad, and Eric J. Hegedus. *Orthopedic Physical Examination Tests: An Evidence-based Approach*. Upper Saddle River, NJ: PearsonPrentice Hall, 2008. Print.
- Farrell JP, Jensen GM. Manual therapy: a critical assesment of role in the profession of physical therapy. *Phys Ther*. 1992; 72:843
- Fryer G. Muscle energy technique: research and efficacy (Chapter 4). In: Chaitow L, ed. *Muscle Energy Techniques*. 3rd ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2006:109-132. Fryer G, Fossum C. Therapeutic mechanisms underlying muscle energy approaches. In: Fernández-de-las-Peñas C, Arendt-Nielsen L, Gerwin RD, eds. *Tension-type and Cervicogenic Headache: Pathophysiology, Diagnosis, and Management*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers; 2009:221-229.
- Fryer G. Muscle energy technique: An evidence-informed approach. *Int J Osteopath Med*. 2011;14(1):3-9.

### **Type d'évaluation pratiquée par l'organisme de formation :**

- QCM
- Evaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques
- Evaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS