

ITMP

Réathlétisation du sportif blessé – Le membre inférieur

Objectifs :

- Comprendre les contraintes qui s'exercent sur les différentes articulations du membre inférieur lors du geste sportif
- Maîtriser le renforcement du membre inférieur par la compréhension des mouvements fonctionnels de bases – les contraintes appliquées aux structures en souffrance et les groupes musculaires sollicités
- Revisiter les notions biomécaniques de chaînes : ouverte/fermée, stabilisation et équilibration et la notion de travail « analytique » ou isolement musculaire
- Évaluer le niveau du patient (calcul de la charge de travail adaptée)
- Définir les exercices les plus pertinents selon les besoins et objectifs du patient
- Organiser une séance : nombre de série, nombre de répétition et temps de repos
- Déterminer l'intensité des exercices en fonction de la progression du patient
- Programmer une période d'entraînement (planification)

Compétences visées :

Un bilan précis et un diagnostic affuté permettent de mettre en œuvre les techniques efficaces pour la prise en charge des douleurs des patients, le réentraînement à l'effort, la prévention des blessures et la préparation physique

Public concerné : Masseur-kinésithérapeutes ou ostéopathes et métiers du sport

Prérequis : Être titulaire du diplôme d'état de Masseur-kinésithérapeute ou d'ostéopathe, inscription au conseil de l'ordre, à jour de RCP (Responsabilité Civile Professionnelle)
Être titulaire du Brevet d'éducateur sportif

Durée de la formation : 2 jours – 14 heures en présentiel et apports théoriques en elearning

Moyens pédagogiques :

Les cours sont sur supports informatiques riches en iconographies. Un support de cours illustré détaillant les différentes notions et 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 concrets, encadrés par des formateurs. Chaque lieu de stages et de travaux pratiques dispose de tables de pratique, de matériel de sport, d'un système de projection, d'un paper board ou d'un tableau. Des gants et solution hydro-alcoolique sont fournis aux stagiaires.

Encadrement :

Les cours sont assurés par nos formateurs (formés, évalués et certifiés), un formateur pour 16 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

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

QCM sur la partie théorique après chaque module.

Évaluation de la pratique par reproduction des gestes techniques

Évaluation des pratiques professionnelles selon les modalités définies par la HAS

Programme détaillé sur 2 journées de 7 heures :

Jour 1 : Techniques d'évaluation et travail sur la hanche

Présentation générale et réponse aux questions sur la théorie (e learning)

Évaluation du patient

Pourquoi et comment réaliser une évaluation précise et rigoureuse de la fonction musculaire du patient ?

Évaluation générale du patient avec mise en évidence des faiblesses et déficits
Évaluation posturale et évaluation fonctionnelle
Évaluation spécifique de la mobilité
Évaluation spécifique musculaire et Neuro Sensori Motrice (contrôle moteur)
Évaluation de la RM

Pause

Déficit fonctionnel de hanche

Reprise théorie sur les déficits de hanche les plus fréquents
Quelles incidences fonctionnelles ?
Quelles compensations ?
Comment les mettre en évidence ?
Comment y remédier ?

Reprise théorie sur le renforcement et ateliers pratiques
Importance des ancrages (pieds) et des muscles profonds
Importance de la posture dans les mouvements de renforcement musculaire
Importance de la cinématique du complexe lombo pelvi fémoral (pivot de hanche)

Travail du contrôle moteur
Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance de force et de l'endurance
Exemple sur des pathologies emblématiques (Pubalgie, tendinopathie du moyen fessier, coxarthrose)

Étude d'un mouvement et de ses dérivés : Le soulevé de terre (Deadlift)
Explication biomécanique et atelier pratique

Jour 2 : Travail sur le genou, la cheville et le pied

Déficit fonctionnel de genou

Reprise théorie sur les déficits de genou les plus fréquents

Quelles incidences fonctionnelles ?

Quelles compensations ?

Comment les mettre en évidence ?

Comment y remédier ?

Reprise théorie sur le renforcement et ateliers pratiques

Importance des ancrages (pieds) et des muscles profonds

Importance de la posture dans les mouvements de renforcement musculaire

Importance de la cinématique du mouvement et du contrôle du genou (valgus dynamique)

Travail du contrôle moteur

Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance de force et de l'endurance

Exemple sur des pathologies emblématiques (Entorse LCA, lésion musculo-aponévrotique,

Syndrome fémoro-patellaire, syndrome du TIT, tendinopathie quadricipitale et patellaire)

Étude d'un mouvement et de ses dérivés : Le squat

Explication biomécanique et atelier pratique

Pause

Déficit fonctionnel de cheville

Reprise théorie sur les déficits de cheville les plus fréquents

Quelles incidences fonctionnelles ?

Quelles compensations ?

Comment les mettre en évidence ?

Comment y remédier ?

Reprise théorie sur le renforcement et ateliers pratiques

Importance des ancrages (pieds) et des muscles profonds

Importance de la posture dans les mouvements de renforcement musculaire

Importance de la cinématique du mouvement et du contrôle de l'appui au sol

Travail du contrôle moteur

Développement de la force, de la vitesse, de l'endurance de force et de l'endurance
Exemple sur des pathologies emblématiques (Entorse de cheville, périostite et tendinopathie)

Explication biomécanique et atelier pratique

Déficit fonctionnel de pied

Reprise théorie sur les déficits de pied les plus fréquents

Quelles incidences fonctionnelles ?

Quelles compensations ?

Comment les mettre en évidence ?

Comment y remédier ?

Importance des ancrages et des muscles profonds (intrinsèques)

Importance de la posture dans les mouvements de renforcement musculaire

Importance de la cinématique du mouvement et du contrôle de l'appui au sol

Étude du mouvement de la course : la foulée (sprint, demi-fond et fond)

Explication biomécanique et atelier pratique

Discussion

Étude biomécanique et cinésiologique des différents gestes sportifs de base – technopathie

Hanche et haltérophilie

Hanche et danse

Genou et basket

Genou et football

Cheville et judo

Pied et course ou trail

Ateliers pratique avec matériel ou sans matériel

Travail de la force, de la vigilance, de la stabilisation active...

Raisonnement autour de cas cliniques