



Hip and Knee motion

Thème traité selon l'orientation pluriannuelle de DPC 2023-2025
Kinésithérapeutes (OPP N°269)

FORMATION

Description

Cette formation vise à renforcer l'expertise des kinésithérapeutes dans l'évaluation et la prise en charge des dysfonctions de la hanche et du genou. Elle allie théorie biomécanique, thérapie manuelle, thérapie active et principes fondamentaux de la préparation physique pour une rééducation optimisée.

Le programme couvre les compensations neuromusculaires, l'analyse posturale et un bilan clinique approfondi, réalisé à la fois sur un sujet passif et actif. L'étude des pathologies fréquemment rencontrées en pratique permet d'affiner la compréhension des troubles musculosquelettiques à travers l'expérience clinique et une revue de la littérature spécialisée.

L'intégration des chaînes musculaires statiques et dynamiques dans le processus de rééducation et d'auto-rééducation favorise la correction des compensations et améliore la prise en charge du patient. Enfin, l'application des principes de préparation physique à la rééducation assure une progression adaptée des niveaux de force, optimisant ainsi la récupération.

Prérequis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 8

Nombre de stagiaires maximum : 16

Coût de la formation : 750€

Formateur : Thomas CHAMU

Eligibilité : susceptible d'être prise en charge par le FIFPL et le DPC

Objectifs de la formation :

- Approfondir les connaissances en biomécanique appliquée à la hanche et au genou, ainsi que les mécanismes sous-jacents aux principales pathologies pour affiner la prise en charge thérapeutique.
- Optimiser l'évaluation clinique de la hanche et du genou à travers un testing spécifique et une compréhension des compensations neuromusculaires analytique.
- Maîtriser les techniques de thérapie manuelle et de thérapie active.
- Identifier les compensations posturales et neuromusculaires, afin de lever les inhibitions et proposer des stratégies adaptées pour établir des processus d'auto-rééducation.
- Utiliser une approche progressive du renforcement musculaire pour favoriser une réhabilitation optimale.

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 1					
9h00-9h15	Introduction	Présentation de la formation/stagiaires et objectifs - Identification des problématiques de terrain Synthèse des évaluations de préformation, debrief de la préformation	Retour sur les questionnaires pré formation Evaluation du niveau/attentes et objectifs des stagiaires	Méthode participative prise de parole	Evaluation des acquis sous forme d'échange
9h15-10h30	1. Posture et CNM. Théorie	1.1 Evolution et adaptation	Comprendre comment la bipédie a façonné la structure du squelette et les contraintes mécaniques qui en découlent permet d'expliquer certaines pathologies liées à la posture et à la locomotion.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
		1.2 Gestion du plan sagital	Apprendre à évaluer la position du bassin et de la colonne permet de limiter les contraintes excessives et d'améliorer la stabilité posturale.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
		1.3 Attitude compensation	Identifier les compensations mises en place par le corps face aux déséquilibres permet d'adapter la rééducation pour prévenir les douleurs et dysfonctions chroniques.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
		1.4 Pont fonctionnel hanche et genou	Reconnaître les interactions entre ces deux articulations permet une approche plus globale et efficace du traitement des troubles musculo-squelettiques.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
		1.5 L'inhibition musculaire	Comprendre comment et pourquoi certains muscles cessent de fonctionner correctement aide à proposer des stratégies de réactivation et d'optimisation du contrôle moteur.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
PAUSE					
11h00 - 13h00		1.6 Pratique Apprentissage des postures élémentaires	Optimisation des exercices, mise en place d'un apprentissage technique adaptée à la rééducation et l'auto-rééducation.	Pratique. Placement corporel, exécution optimale, adaptations morphologiques	Travail de groupe. Mise en application des principes et techniques exposées.

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
REPAS					
14h00-16h00	2. Clinique du membre inférieur spécialisée sur la coxo-fémorale	2.1 Pratique palpatoire	Développer la capacité à identifier et différencier les éléments pour affiner le diagnostic et adapter la prise en charge	Pratique. Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire	Travail de groupe. Mise en application des principes et techniques exposées. Identification des déficits fonctionnels
		2.2 Thérapie Manuelle	Améliorer la mobilité articulaire et soulager les restrictions en appliquant des techniques adaptées aux pathologies rencontrées	Pratique. Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire	
		2.3 Thérapie Biomécanique	Comprendre les interactions mécaniques et les compensations associées pour optimiser la rééducation et prévenir les douleurs secondaires.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Echange sous forme de débat et quizz
PAUSE					
16h15 - 17h45		2.4. Théorie pathologie 2.4.1 Coxarthrose	Acquérir une compréhension approfondie des principales pathologies de la hanche afin d'optimiser le diagnostic, la prise en charge et la rééducation des patients.	Théorie et exposition des principales pathologies autour du complexe de la hanche rencontrées en orthopédie.	Echange sous forme de débat et quizz Présentation de cas clinique
		2.4.2 Cartilage			
		2.4.3 Labrum			
		2.4.5 Conflit			
		2.4.6 Dysplasie			
		2.4.7 Syndrome piriforme			
		2.4.8 Sciatique Radiculaire et Périphérique			
		2.4.9 Tendinopathie Moyen Fessier			
		2.4.10 Insertion du Droit Fémoral			
		2.4.11 Adducteur			
		2.4.12 Psoas			
		2.5.13 Pubalgie			
		2.5.14 Ostéochondromatose			
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative / temps d'échange	Auto-évaluation

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
JOUR 2					
9h00-9h15	Retour pédagogique	Rappel sur les notions clés de la veille	Rétention des connaissances	Méthode participative temps d'échange	Quizz
9h15 - 10h30	2.5 Pratique : Bilan clinique	2.5.1 Inspection	Acquérir une méthodologie rigoureuse pour diagnostiquer et traiter efficacement les dysfonctions de la hanche basé sur les connaissances théoriques des sujet 1. et 2. Il optimise la prise en charge en personnalisant la rééducation selon les besoins spécifiques du patient.	Pratique Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire.	Présentation d'un cas clinique. Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe.
		2.5.2 Palpation	Mise en application du thème 2.1		
		2.5.3 Tests d'amplitude articulaire en actif et en passif Comparaison bilatérale.	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises de mesure angulaires		
		2.5.4 Tests spécifiques	Acquérir un screening sur les tests spécifiques lié aux troubles musculo-squelettiques de la hanche		
		2.5.5 Tests musculaires analytiques	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises de mesure de force de muscles de la hanche.		
		2.5.6 Tests fonctionnels	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises d'information nécessaire au traitement d'un mouvement simple dysfonctionnel.		
		2.5.7 Objectifs	Etablir les objectifs de travail sur l'ensemble des mesures effectuées durant le bilan.		
		2.5.8 Axes de travail	Mettre en place des axes de travail en adéquation avec les objectifs du 2.5.7		
PAUSE					
11h00-13h00	3. Clinique du membre inférieur spécialisée sur le genou	3.1 Pratique palpa	Développer la capacité à identifier et différencier les éléments pour affiner le diagnostic et adapter la prise en charge.	Pratique: Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire.	Travail de groupe. Mise en application des principes et techniques exposées. Identification des déficits fonctionnels
		3.2 Pratique Thérapie manuelle	Améliorer la mobilité articulaire et soulager les restrictions en appliquant des techniques adaptées aux pathologies rencontrées.		

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
		3.3 Théorie biomécanique du genou	Comprendre les interactions mécaniques et les compensations associées pour optimiser la rééducation et prévenir les douleurs secondaires.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique.	Echange sous forme de débat et quizz.
REPAS					
14h00 - 16h00		3.4 Théorie pathologie 3.4.1. Fémoro-patellaire	Acquérir une compréhension approfondie des principales pathologies de la hanche afin d'optimiser le diagnostic, la prise en charge et la rééducation des patients.	Théorie et exposition des principales pathologies autour du complexe du genou rencontrées en orthopédie.	Echange sous forme de débat et quizz. Présentation de cas clinique.
		3.4.1.1 Instabilité rotulienne idiopathique			
		3.4.1.2 Instabilité rotulienne potentielle			
		3.4.1.3 Chondropathie			
		3.4.1.4 Syndrome Dououreux rotulien			
		3.4.2 Fémoro-tibiale			
		3.4.2.1 Ménisque			
		3.4.2.2 Ligaments collatéraux			
		3.4.2.3. Ligaments croisés			
		3.4.2.4 Hoffa			
		3.4.2.5 TFL			
PAUSE					
16h15 - 17h45	3.5 Pratique : Bilan clinique	3.5.1 Inspection	Acquérir une méthodologie rigoureuse pour diagnostiquer et traiter efficacement les dysfonctions de la hanche basé sur les connaissances théoriques des sujet 1. et 3. Il optimise la prise en charge en personnalisant la rééducation selon les besoins spécifiques du patient.	Pratique Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire.	Présentation d'un cas clinique. Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe.
		3.5.2 Palpation	Mise en application du thème 3.1		
		3.5.3 Tests d'amplitude articulaire en actif et en passif Comparaison bilatérale.	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises de mesure angulaires.		
		3.5.4 Tests spécifiques	Acquérir un screening sur les tests spécifiques lié aux troubles musculo-squelettiques de la hanche		
		3.5.5 Tests musculaires analytiques	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises de mesure de force de muscles de la hanche.		
		3.5.6. Tests fonctionnels	Acquérir une méthodologie reproductible sur les prises d'information nécessaires au traitement d'un mouvement simple dysfonctionnel.		

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
		3.5.7 Objectifs	Etablir les objectifs de travail sur l'ensembles des mesures effectués durant le bilan.		
		3.5.8 Axes de travail	Mettre en place des axes de travail en adéquation avec les objectifs du 3.5.7.		
17h45 - 18h00	Assimilation/ Question/Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues de la journée	Méthode participative / temps d'échange	Auto-évaluation
JOUR 3					
9h00 - 9h15	Retour pédagogique	Rappel sur les notions clés de la veille	Rétention des connaissances	Méthode participative temps d'échange	Quizz
9h15 - 10h30	4. Réflexion en chaine	4.1 Théorie en chaine statique	Sur des postures primaires, comprendre l'interconnexion des muscles permet aux kinésithérapeutes d'analyser et de corriger les déséquilibres posturaux.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique	Présentation d'un cas clinique
		4.2 Pratique	Appliquer ces concepts sur des exercices isométrique, applicable à l'auto-rééducation. Optimiser la prise en charge des patients en adaptant les exercices aux chaînes musculaires impliquées.	Pratique. Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire.	Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe.
PAUSE					
11h00 - 13h00		4.3 Théorie en chaine dynamique	Sur des postures primaires en mouvement, comprendre l'interconnexion des muscles permet aux kinésithérapeutes d'analyser et de corriger les déséquilibres posturaux.	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique.	Présentation d'un cas clinique
		4.4 Pratique	Appliquer ces concepts sur des exercices dynamique, applicable à l'auto-rééducation. Optimiser la prise en charge des patients en adaptant les exercices aux chaînes musculaires impliquées..	Pratique. Démonstration effectuée via le formateur sur un stagiaire volontaire.	Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe.
REPAS					

Hip and Knee Motion

Horaires	Séquence	Programme	Objectifs	Méthode	Evaluation
14h00 - 16h00	5. Stratégie de compensation en position de rectitude	5.1. Repérer les compensations	Patient debout, Identifier les adaptations posturales et motrices nuisibles pour orienter la rééducation.	Utiliser les acquis pratiques effectués au 1.6 afin de les intégrer sur une dysfonction objectivée sur un cas clinique.	Présentation d'un cas clinique. Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe
		5.2. Lever les inhibitions	Aide à restaurer une activation musculaire optimale en corrigeant les blocages neuromusculaires repérés au 5.1, en utilisant les acquis du 1.6.		
		5.3. Contrôler les compensations	Intégrant des exercices en mouvement adaptés pour corriger les schémas moteurs dysfonctionnels		
PAUSE					
16h15 - 17h30	6. Intensification	6.1. Théorie sur les niveaux de force	Optimiser la récupération en respectant une progression adaptée des niveaux de force. En s'appuyant sur les principes du développement	Théorie basée sur la critique de la littérature et l'expérience clinique.	Echange sous forme de débat et quizz.
		6.2. TST RM	Comparer les tests de force permet de mieux individualiser les protocoles de rééducation.	Théorique et pratique. Evaluer et comparer les méthodes de renforcement musculaire ciblée.	Auto-évaluation et mise en application durant un travail de groupe.
		6.3. Pratique application endurance / hypertrophie	Adapter l'intensité et le volume en fonction des étapes de la progression musculaire.	Pratique. Appliquer et faire appliquer les méthodes de developpement musculaire.	
		6.4. Application intensité max.	Adapter l'intensité et le volume en fonction des étapes de la progression musculaire.		
17h45-18h00	Assimilation/ Question/Réponses	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	Partager les notions clés retenues	Méthode participative temps d'échange	Questionnaire et Quizz post formation
FIN DE FORMATION					

SUIVI DE L'EXECUTION ET EVALUATION DES RESULTATS

- Un document théorique de synthèse sera proposé aux participants avant le cours
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Ce questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation
- Questionnaire pré-formation (J-3) - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formation sera notamment présente sur ce questionnaire pré-formation
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM)
- Evaluation des pratiques post formation par questionnaire en ligne
- Mises en situation et cas cliniques
- Tour de table à chaque début de journée sur les questions et précisions
- Formulaire d'évaluation de la formation à J+1 : formulaire à chaud évaluant l'organisation de la formation, la qualité pédagogique du formateur, le contenu, l'autoévaluation et l'acquisition des objectifs définis en amont
- Questionnaire post-formation pour le formateur : évaluation des moyens techniques à disposition, des objectifs remplis ou en cours d'acquisition et les stratégies / techniques communes à adopter si nécessaire pour acquisition.
- Questionnaire post-formation (J+30)

MOYENS PEDAGOGIQUES

- Support de cours informatique et papier
- Plateforme en ligne, cas cliniques en ligne.
- L'apprentissage se fait également par des travaux pratiques et des études de cas
- Utilisation de support anatomique - matériel de musculation ...
- Méthode explicative
- Méthode participative
- Cas cliniques
- Travaux de groupe

