



CHEVILLE DU SPORTIF

FORMATION

Description

Ces 3 jours de formations sur la cheville vont permettre de développer les compétences nécessaires à la prise en charge des pathologies de la cheville. Comprendre le pied dans un continuum du membre inférieur est essentiel pour avoir une approche complète. La démarche diagnostique de ce cours est essentielle pour intégrer la cheville tant comme cause que comme conséquence. Les différentes techniques abordées permettront aux thérapeutes la mise en place de stratégies d'autonomisation du patient pour une prise en charge durable.

Pré-requis : Masseurs - Kinésithérapeutes DE

Durée de la formation : 24 heures (3 jours)

Nombre de stagiaires minimum : 7

Nombre de stagiaires maximum : 20

Coût de la formation : 799€

Formateur : Nicolas BRUAT

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

Objectifs de la formation :

- Développer des connaissances en anatomie pour les confronter à la clinique
- Valoriser l'anatomie palpatoire pour optimiser le diagnostic clinique
- Comprendre la place de la thérapie manuelle dans la rééducation : intérêt neurophysiologique Vs psychosocial
- Développer un cadre de raisonnement clinique dans les pathologies de la cheville du sportif
- Maîtriser des tests cliniques et les clusters de tests pour orienter le traitement
- Intégrer les critiques indispensables dans la prise en charge de l'entorse externe en accès direct
- Maîtriser les conduites à tenir sur le terrain de sport lors d'une lésion de la cheville
- Intégrer les contentions souples et leurs rôles dans le cas d'entorse de cheville
- Développer des techniques manipulatives
- Savoir prendre en charge une entorse externe de cheville de la phase aigue au RTP
- Intégrer les principes de prescriptions et la réalisation d'exercices spécifiques en se basant sur leur dimension biomécanique (au travers d'exercices pratiques) de la lésion aigue vers le return to performance
- Développer un catalogue d'exercices orientés et adaptés en fonction de l'individu
- Connaître les critères de réussite progression et régression
- Maîtriser la prise en charge d'une syndesmose tibio-fibulaire
- Développer des techniques manuelles autour du médio-pied
- Intégrer le pied dans un contexte de chaîne myofasciale à distance
- Développer des outils dans l'évaluation et le développement des qualités athlétiques du sportif blessé à la cheville
- Comprendre l'instabilité chronique de cheville et prise en charge en fonction des typologies

CHEVILLE DU SPORTIF

Durée : 3 jours		Formateur : BRUAT Nicolas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 1		
9h00 - 10h30	1. Introduction et objectifs de la formation Objectifs de la formation - objectifs des stagiaires - tour de table - synthèse des évaluations de pré-formation - debrief du e-learning 2. Thérapie active : un outil multi modal 3. Fixer des objectifs rééducatifs	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	1. Stabilité Vs mobilité 2. Instabilité articulaire dynamique et leurs implications dans la construction d'un mouvement et de pathologies 3. Méthodologie d'observation et points critiques Cas Clinique #1 : Analyse de mouvements Douleur de cheville Analyse de squat et fente 4. Anthropologie et paramètres individuels	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	1. Notion de compensation 2. Stratégie déductive : locale - régionale - à distance 3. Le trident : fonction- douleur - strucutre : gestion en kiné du sport Cas Clinique #2: Analyse de mouvements Douleur de genou Pratique: Mise en place des tests et de la grille d'observation Méthodologie Applications Evaluations	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H00	1. Facteur prédictif Vs prédiction de blessure 2. Paramètres quantitatifs et paramètres qualitatifs 3. Les variables d'ajustements en kiné du sport : programmer un continuum d'exercices 4. Biomécanique de mouvements : mise en relation des stratégies motrices de 3 cas cliniques 5. Relations mouvements et pathologies	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H00- 17H30	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	QCM

CHEVILLE DU SPORTIF

Durée : 3 jours		Formateur : BRUAT Nicolas
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 2		
9h00 - 10h30	Cas cliniques Par groupe et discussion sur les modalités de prise en charge Rappel anatomique et morpho-palpation	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
10H45 - 12H30	Compréhension du modèle biomécanique La tibia fibulaire sup et inf - la sous talienne - choppart Pied plat Vs pied creux : un non sens clinique Physiopathologie et étiologie Thérapie active Vs passive : catalyseur des processus de guérison. Approche intégrative et neurophysiologique de la thérapie manuelle Thérapie manuelle de la cheville : Les techniques manipulatives	Power-Point Supports vidéo Paperboard
PAUSE		
13H30 - 15H30	Thérapie manuelle de la cheville Les techniques manipulatives Le contexte lésionnel Entorse externe de cheville Prise en charge aigue et en première intention L'entorse externe sur le terrain de sport : conduite à tenir Ankle consortium comme point de départ pour une rééducation réussie Tests cliniques et clusters de tests autour de la cheville Bilan et prise en charge de l'entorse externe de cheville	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H30	Troubles sensoriels moteurs Une approche pour optimiser la prise en charge Les fibulaires : un axe de traitement centrale Le contrôle moteur entre force et timing de contraction Les délais d'activation et boucle alpha gamma Catalogues d'exercices pour l'entorse externe de cheville Particularités de la prise en charge de la syndesmo tibio-fibulaire	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique

CHEVILLE DU SPORTIF

Durée : 3 jours Formateur : BRUAT Nicolas		
Horaires	Programme	Méthode pédagogique Méthode d'évaluation
JOUR 3		
9h00 - 10h30	Cas clinique pour intégrer les notions abordées Retour sur les techniques manuelles - Questions/réponses - Répertoires de techniques en pratique par groupe Le strapp de cheville dans le cas d'une entorse externe et autres - Pratique en binôme Prise en charge de la tendinopathie d'Achille et chaîne myofasciale - La coordination intra et inter musculaire - Une notion cléholistique -Mise en pratique et application d'exercices	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
10H45 - 12H30	Les conflits de cheville : Bases physiopathologiques Le conflit postérieur/conflit antéro-externe - Prise en charge et protocoles : concept théorique et pratique La flexion dorsale en actif : pratique en groupe La tendinopathie du jambier postérieur et le cas particulier du Spring ligament LFH et Hallux limitus fonctionnel - Un passage vers la biomécanique de marche/course et du rôle du 1er rayon Décryptage des pathologies moins fréquentes - Entorse interne - les neuropathies périphériques - ...	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
13H30 - 15H30	Instabilité chronique de cheville - Modèle de Hertel réactualisé Instabilité fonctionnelle Vs instabilité mécanique - La place du kiné Les axes de traitements dans le cas de l'instabilité chronique de cheville Coordination neuro musculaire - Stratégie de feedback Vs feedforward La place des muscles intrinsèques dans le traitement de l'ICC	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
PAUSE		
15H45 - 17H00	Réathlétisation du sportif et notions fondamentales Intégration des stratégies de COD autour de la cheville du sportif - Notion d'agility Notion de survitesse appliquée à la cheville Accélération et Décélération des notions clés en RTP - Les exercices clés Intégration chaîne cinétique et stabilisation bassin tronc pour une cheville stable - Mise en pratique	Power-Point Supports vidéo Paperboard Pratique Travail de groupe autour de cas clinique
17H00- 17H30	Evaluation des connaissances et discussion de groupe	QCM

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)
- 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
- 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

