

PROGRAMME DE FORMATION

REEDUCATION POSTURALE DES TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

RESUME & OBJECTIFS :

Les tendinopathies du membre inférieur sont des pathologies fréquentes dans les sports présentant des courses, des appuis avec changements de direction et des sauts. C'est la deuxième nature de lésions sportives la plus fréquente après les entorses. L'évolution récente des méthodes de rééducation, d'auto-rééducation et de prévention de cette pathologie invite les kinésithérapeutes à compléter leur savoir et surtout leur savoir-faire spécifique à la prise en charge des patients présentant des tendinopathies du membre inférieur.

Cette formation est divisée en 4 parties principales :

- Le bilan complet des principales tendinopathies du membre inférieur du sportif
- Le traitement manuel, les auto-massages et auto-étirements
- La rééducation et l'auto-rééducation des tendinopathies du membre inférieur
- La réathlétisation et le Réentraînement

Formation ayant pour objectif d'initier à la rééducation, l'auto-rééducation et au reconditionnement des patients présentant une tendinopathie du membre inférieur en pratique sportive. Les objectifs de cette formation sont :

Objectif 1 : L'acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension), de rééducation spécifique et les protocoles spécifiques d'auto-rééducation des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur.

Objectif 2 : L'apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et des méthodes de corrections des troubles posturo-fonctionnels du pied et du genou pathogènes et des déséquilibres musculaires.

Objectif 3 : L'acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif des tendinopathies du membre inférieur du sportif.

Objectif 4 : L'autonomisation du patient par l'application de protocoles d'auto-rééducation pour une meilleure implication du patient et une réduction des risques de récurrence des tendinopathies à la reprise sportive.

PUBLIC CONCERNE	METHODES PEDAGOGIQUES	PREREQUIS
Masseurs-kinésithérapeutes Cadres de Santé 20 participants maximum	Cours théoriques – Séquences pratiques. Méthode expositive et affirmative-démonstrative-participative-interrogative	MKDE
INTERVENANTS	DUREE	HORAIRES
Jean-Michel GRAND : Masseur-Kinésithérapeute	Nombre de journées : 1,5 Nombre d'heures : 11 Théorie : 1h30 / Pratique : 9h30	Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30 Jour 2 : 9h-13h
COUT	QUEL FINANCEMENT ?	
600 euros Eligible DPC & FIFPL	Pour les libéraux : <ul style="list-style-type: none"> • Obligation annuelle du Développement Professionnel Continu (DPC). Renseignements : www.ANDPC.fr • Demande de prise en charge par le FIF PL. à effectuer sur le site : http://www.fifpl.fr/ 	Pour les salariés : Après accord du financement de votre employeur, une convention est établie entre les deux établissements.
INSCRIPTION	ANNULATION	LIEUX DE LA FORMATION
Cette formation étant soumise à quota, la limite d'inscription est fixée à 3 semaines avant le début du stage. • par mail : epk@epkmontpellier.fr • par téléphone : 04 99 23 23 09	<ul style="list-style-type: none"> • Moins de 3 semaines avant la date de début du stage : remboursement 50% • Le jour même du stage : il n'y a pas de remboursement. <i>Si le nombre de participants est insuffisant, l'E.P.K. se réserve le droit d'annuler un stage 15 jours avant sa date de début : remboursement des frais d'inscription.</i>	IFMK - 1702 rue Saint Priest - 34090 Montpellier

Déroulé pédagogique

JOUR 1

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	15 mn	Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation	Evaluation des connaissances	<p>1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle</p> <p>2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en thérapie manuelle « hanche & genou » des participants</p>	<p>Méthode interactive et participative</p> <p>Tour de table interactif</p>	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h30	<p>1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur</p> <p>2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et les méthodes de corrections des troubles</p>	Physiopathologie d'une tendinopathie	<ul style="list-style-type: none"> • Les principales topographies des tendinopathies du MI • Classification et stades • Les facteurs de risque intrinsèques et extrinsèques • Les 3 types de déséquilibres musculaires • Les contraintes micro-traumatiques • Le pied amortisseur • Les technopathies de la course à pied • Le feedback temps réel 	<p>Séquence théorique</p> <p>Méthode expositive et affirmative</p>	QCM d'évaluation de fin de formation.

Présentielle	2h30	<p>posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.</p> <p>3) Acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif et préventif des tendinopathies du membre inférieur du sportif.</p>	Bilan de la tendinopathie	<ul style="list-style-type: none"> • Bilan Morphostatique Pied / Genou / hanche • Bilan Morphodynamique Pied / Genou / Hanche • Examen musculaire (Tonicité, Trophicité, Hypoextensibilité, Contractilité, Force, Equilibre musculaire) • Examen articulaire de voisinage (Mouvements majeurs, Mouvements mineurs, Troubles rotatoires) • Tests d'identification des facteurs de risque de tendinopathie • Initiation et mise en application pratique à l'identification des Troubles musculaires prédisposants. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des troubles articulaires prédisposants. • Initiation et mise en application pratique à l'identification des technopathies. 	<p>Séquence pratique</p> <p>Méthode démonstrative et participative</p>	
--------------	------	---	---------------------------	--	---	--

JOUR 2

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	2h	<p>1) Acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Thérapie manuelle, levers de tension) et de reconditionnement complet (réadaptation, réathlétisation et réentraînement) des sportifs souffrant d'une tendinopathie du membre inférieur</p> <p>2) Apprentissage de l'identification des profils à risque de tendinopathie du membre inférieur et les méthodes de corrections des troubles posturaux, des déséquilibres musculaires pathogènes.</p>	Traitement : Techniques manuelles sédatives	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques fasciales. • Apprentissage et mise en pratique des techniques sédatives appliquées au tendon. • Apprentissage et mise en pratique des techniques sédatives appliquées au muscle. • Les auto-massages décontractants du MI 	<p>Séquence Pratique</p> <p>Méthode démonstrative et participative</p> <p>Travail en binôme</p> <p>Travail en groupe</p> <p>1- Le formateur explique et réalise les différentes manœuvres sur un participant.</p>	
Présentielle	1h	<p>3) Acquisition des différentes méthodes de thérapie manuelle, de correction des déséquilibres musculaires, de correction posturale et fonctionnelle nécessaires au bon traitement rééducatif et préventif des tendinopathies du membre inférieur du sportif.</p>	Rééducation	<p>Première partie</p> <p>Techniques musculaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Application pratique aux étirements et auto-étirements • Application pratique aux techniques de levée de tension musculaire • Application pratique aux techniques de levée d'inhibition musculaire • Application pratiques aux méthodes de correction des déséquilibres musculaires 	<p>2- Les participants réalisent entre eux les manœuvres spécifiques de rééducation.</p>	<p>Pour chaque manœuvre : Identification des points à améliorer & correction par le formateur</p>

				<ul style="list-style-type: none"> • Application pratique aux techniques de renforcement excentrique • Techniques de renforcement des mécanismes d'amortissement du pied 		
Présentielle	1h			<p>Deuxième partie Techniques articulaires</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage et mise en pratique des techniques de thérapie manuelles (Pied / Genou / Hanche) • Apprentissage et mise en pratique des techniques de correction des troubles rotatoires du MI. • Apprentissage et mise en pratique des techniques de correction des troubles statiques posturaux du pied. 		
Présentielle	1h30			<p>Troisième partie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le feedback temps réel de correction des troubles dynamiques • Correction fonctionnelle de la marche • Correction des troubles proprioceptifs • Conseils sur le chaussage 		
Présentielle	1h30		Auto-rééducation & Réathlétisation	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage du Protocole d'auto-rééducation GMC « pied à risque » • Apprentissage du Protocole d'auto-rééducation GMC « Genou à risque » • Apprentissage « point fixe, point mobile » de correction des troubles dynamiques (Technopathies de course). • Protocole d'exposition progressive aux variations de vitesses, de surfaces et de déplacements. • Les critères objectifs de reprise sportive. 		
Présentielle	30mn		Prévention	<ul style="list-style-type: none"> • Apprentissage du Protocole d'auto-rééducation d'Alfredson vs Stanish • Routines préventives • Conseils de chaussage 		
Présentielle	15 mn	Evaluation de l'impact de la formation	Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation
Non présentielle		Evaluation du centre de formation et de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle	Evaluation à distance	Questions relatives à la mise en pratique des acquis de la formation dans l'activité professionnelle	Méthode interrogative et réflexive	Grille d'évaluation Cas clinique