

■ PROGRAMME DE FORMATION

Prévention, traitement et réathlétisation des lésions musculaires du membre inférieur chez l'adulte

La kinésithérapie ou thérapie par le mouvement s'est depuis toujours intéressée au système musculaire pour le mettre presque systématiquement au cœur de sa stratégie thérapeutique.

La physiologie multiple, complexe mais aussi paradoxale du muscle (contractile et élastique) en fait une structure anatomique difficile à appréhender même si les progrès de l'imagerie et notamment de l'échographie nous permettent aujourd'hui de le comprendre de mieux en mieux.

Avec l'engouement populaire toujours plus grand vers le sport loisir, les lésions musculaires deviennent l'une des pathologies sportives les plus fréquentes (55% des traumatismes) occasionnant de nombreuses interruptions de l'activité physique sans oublier les répercussions affectant le monde du travail et les conséquences économiques qui en découlent.

A l'heure où le vieillissement de la population n'est plus un frein à la poursuite du sport de compétition et où les consignes de l'assurance maladie incitent à "bouger" la kinésithérapie pourrait elle aussi évoluer vers une expertise plus complète et plus fine de l'activité musculaire.

Cette formation a pour objectif la prévention et la prise en charge des lésions musculaires sans recours à du matériel spécifique. Ce choix pédagogique nous a semblé essentiel afin de transmettre aux participants des méthodes simples, efficaces et applicables dans tout type de structure.

L'enseignement repose avant tout sur une approche pratique, réalisée en binôme ou en petits groupes. Les stagiaires pourront ainsi intégrer rapidement les techniques enseignées et, si nécessaire, les adapter à d'autres pathologies traumatiques nécessitant un travail de renforcement musculaire.

Par ailleurs, cette approche thérapeutique favorisera l'autonomie des patients, en leur permettant de reproduire les protocoles proposés de manière sécurisée et adaptée à leur situation.

Objectif 1 : Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire

Objectif 2 : Mettre à jour la physiopathologie du muscle et ses nouveaux codes lésionnels

Objectif 3 : Evaluer et bilancer la lésion musculaire par un examen clinique précis

Objectif 4 : Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réadaptation des quatre muscles concernés

Objectif 5 : Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réentraînement à l'effort pour les quatre muscles concernés

Objectif 6 : Apprendre à construire un protocole de traitement adapté au muscle concerné et à sa phase lésionnelle

Objectif 7 : Maîtriser la pédagogie évolutive d'une technique afin que le patient puisse devenir autonome en toute sécurité dans sa pratique entre chaque séance.

Objectif 8 : Prodiguer des consignes préventives liées à l'hygiène musculaire (étirement, récupération, nutrition, hydratation).

Intervenants

Jérôme BAICRY
MKDE & Formateurs

Tarif

600 euros

Prérequis

Diplôme Masseur-
Kinésithérapeute

Durée

2 jours / 14 heures
Théorie : 5h15
Pratique : 8h45

Lieux

EPK / IFMK - 1702 rue Saint Priest
34090 Montpellier

Horaires

Jour 1 : 9h-12h30 / 14h-17h30
Jour 2 : 9h-12h30 / 14h-17h30

Méthodes pédagogiques

La formation alterne cours magistraux, cas cliniques, ateliers pratiques et temps de réflexion, individuellement et en groupe.

Matériel à prévoir

1 tapis, une serviette, une tenue décontractée

Module de formation inclus dans le parcours **Spécificité Kinésithérapie du sport**



Déroulé pédagogique

Jour 1 matin

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	30 mn	<ul style="list-style-type: none"> Analyse des pratiques professionnelles et Identifier mes compétences à développer Définir les besoins et attentes des participants en termes de formation 	PRE-TEST : Evaluation des connaissances	1- Questions relatives aux attentes des participants en fonction du type d'activité professionnelle 2- Questions relatives à l'état des lieux des connaissances théoriques en kinésithérapie respiratoire pédiatrique	Méthode interactive et participative Tour de table interactif	QCM d'évaluation de début de formation.
Présentielle	1h	Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire	Actualisation des connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire	* Anatomie et physiologie du système musculo-tendineux * Rappels biomécaniques en lien avec les lésions musculaires	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	QCM d'évaluation
Présentielle	30 mn	Mettre à jour la physiopathologie du muscle et ses nouveaux codes lésionnels	Maîtrise des nouvelles données relatives aux lésions musculaires et à leurs classifications	*La classification empirique *La classification Durey/Rodineau *La classification Brasseur/Renoux	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	Tour de table
Présentielle	45 mn	Evaluer et bilancer la lésion musculaire par un examen clinique précis	Maîtrise de l'examen clinique d'une lésion musculaire : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	*Théorie imagerie *Test palpatoire *Test de mobilisation passive *Test de contraction isométrique *Test de contraction dynamique concentrique *Test de contraction dynamique excentrique	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative Travail de groupe	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme
Présentielle	45 mn			*Atelier pratique en binôme *réflexion et démonstration de l'examen d'une lésion musculaire en rapport avec un cas clinique	Séquence pratique	

Jour 1 après-midi

Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h	Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réadaptation des quatre muscles concernés	Traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de cicatrisation : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	* Travail musculaire manuel isométrique en course interne, moyenne, externe. *Travail musculaire manuel dynamique concentrique en course interne, moyenne, externe. *Travail musculaire manuel dynamique excentrique en course interne, moyenne, externe.	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h	Maîtriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réadaptation pour les muscles	*Ischio-jambier *Quadriceps	➤ Ischio-jambier : *Protocole d'Askling (extender, diver, glider) *Travail dynamique en fente avec sangle *Travail dynamique en pont avec ballon suisse ➤ Quadriceps : *Fente dynamique * Squat dirigé avec ballon suisse *Squat dirigé avec sangle *Squat box	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h		*Adducteur *Triceps sural	➤ Adducteur : * Protocole de fente latérale *Squat Eger *Squat sumo dynamique ➤ Triceps sural : *protocole de montée sur pointe statique, dynamique concentrique, dynamique excentrique (Stanish)	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	
Présentielle	30 mn	Evaluer la journée	Bilan & retour sur les apprentissages	Débriefing sur l'apprentissage de la journée	Séquence théorique Travail en groupe	Tour de table

Jour 2 matin						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h30	Apprendre à construire un protocole de traitement adapté au muscle concerné et à sa phase lésionnelle	Planifier un protocole de réadaptation d'une lésion musculaire en fonction du muscle et du niveau lésionnel Prioriser les exercices à poids de corps de façon à ce que le patient puisse s'exprimer en autonomie complète en dehors des séances	Elaboration d'un programme de réadaptation pour une lésion musculaire de grade 1,2 ou 3 avec 5 exercices à évolution croissante concernant les 4 muscles étudiés	Séquence pratique Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra élaborer un programme sur le même cas clinique et le présenter aux autres participants.	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme
Présentielle	1h30	Planifier la réathlétisation d'une lésion musculaire	Remettre à niveau et réactualiser le concept de la force	*La force endurance *La force masse *La force max *La force explosive Définition et caractéristiques de développement.	Séquence théorique Méthode expositive et affirmative	Tour de table QCM d'évaluation de fin de formation
Jour 2 après-midi						
Type d'action	Horaires et/ou durée	Objectifs (pourquoi ?)	Titres	Contenu (Quoi ?)	Méthode pédagogique (Comment ?)	Méthode d'évaluation
Présentielle	1h45	Appréhender, pratiquer et maîtriser les différentes techniques de réentraînement à l'effort pour les quatre muscles concernés	Maîtriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réathlétisation pour les muscles : *Ischio-jambier *Quadriceps *Adducteur *Triceps sural	Pour chaque muscle : Un exercice et sa progression en rapport avec les 4 critères de la force (endurance, masse, max, explosive)	Séquence pratique * Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles. * Visualisation de chaque étape via une vidéo	Evaluation et correction collective de chaque technique à l'issue du visionnage de la vidéo
Présentielle	1h45	Planifier un protocole de réathlétisation d'une lésion musculaire en fonction du muscle et du niveau lésionnel. Prodiguer des consignes préventives liées à l'hygiène musculaire (étirement, récupération, nutrition, hydratation)	Maîtriser la pédagogie évolutive d'une technique afin que le patient puisse devenir autonome en toute sécurité dans sa pratique entre chaque séance. Prioriser les exercices à poids de corps de façon à ce que le patient puisse s'exprimer en autonomie complète en dehors des séances	Elaboration d'un programme de réathlétisation pour une lésion musculaire de grade 1,2 ou 3 avec 3 exercices à évolution croissante concernant les 4 muscles étudiés	Séquence pratique : Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra élaborer un programme sur le même cas clinique et le présenter aux autres participants.	Evaluation collective de chaque démonstration suivie d'une évaluation du formateur pour chaque binôme Tour de table et entretien en groupe sur le QCM écrit
Présentielle	30 mn	Evaluation de l'impact de la formation	POST TEST : Evaluation des connaissances	Questions relatives au contenu de la formation	Séquence théorique Méthode interrogative	QCM de fin de formation

Références bibliographiques

- Aubert F. La vivacité athlétique en sports collectifs ...Du pilotage des appuis. La semaine de la préparation physique/FFBB. INSEP 2018
- Egger JP. Le renforcement musculaire, mes stratégies d'entraînement. La semaine de la préparation physique/FFBB. INSEP 2018
- Maurelli O, Parietti B, Pradet M. Gainage pour le sportif. Edition amphora 2014
- Dufour M, Pillu M, Langlois K, Del Valle Acedo. Biomécanique fonctionnelle. Membres-tête-tronc. Edition Elsevier Masson 2017
- Jaulneau AF. Pilates variations avec accessoires. Edition amphora 2017
- Del Moral B. Préparation physique prophylaxie et performance des qualités athlétiques. Edition Physiques performance. 2015
- Rodineau J, Besch S. Lésions musculaires en pratique sportive. Edition Sauramps Médical. 2015
- Sordello J. Entraînement avec swiss ball. Edition amphora. 2014
- Julia M, Croisier JL, Perrey S, Dupeyron A, Hérisson C. Préventios des troubles musculo-squelettiques chez le sportif. Edition Sauramps Médical 2013
- Calais Germain B. Anatomie par le mouvement tome 1 et 2. Editions Désiris 2013

- Brasseur JL, Renoux J. Classifications échographiques des lésions musculaires traumatiques. Séminaire AMDTS. Chypre 2012
- Baicry J, Juras S. Le gainage pour tous. Edition c.geoffroy 2006
- De Labareyre H, Rodineau J, Brasseur JL, Roger B, Bouvat E. Critères de reprise après un accident musculaire. Journal de la traumatologie du sport 22, pp 232/235. Edition Masson 2005