

Les ischio-jambiers

Carl Askling, PT, PhD

Un cours d'une journée basé sur la recherche et la réalité clinique

Titre de la formation : « Lésions musculaires des ischio-jambiers »

Intervenant : Carl Askling

Public concerné, particularités et copyright

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état ou tout autre professionnel de santé ainsi qu'aux préparateurs physiques et entraîneurs sportifs.

La formation sera effectuée en français ou lorsque l'intervenant est étranger, sera traduite simultanément en français.

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 25 personnes (minimum de 15).

Objectifs de la formation :

Comprendre les différents mécanismes pouvant entraîner une lésion des ischio-jambiers et connaître les différents types de lésion. Le participant saura comment examiner un patient souffrant de lésion musculaire des ischio-jambiers les réduire et comment décider de la reprise du sport.

Moyen et support pédagogique :

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape...)

Évaluation et certificat de la participation à la formation :

Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours. La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

Durée de la formation : 7h00

Partie théorique (9h-12h30) :

Anatomie - fonction

Force – exercices spécifiques vs exercices complexes

Flexibilité – amplitudes optimales

Type de blessure – sprint vs étirement

IRM – Quand ?

Retour/prévention – facteur de risque, tests

Exercices – blessé/non blessé

Partie pratique (13h30-17h) :

Examen clinique – résultats et pertinence

Tests – retour à un entraînement complet

Exercices – en allongement, concentrique vs excentrique

Rééducation – de la lésion aiguë à une reprise sécuritaire

L-protocol & Askling H-test