

Lésions musculaires : Des concepts basiques aux dernières preuves scientifiques avec un focus sur les ischio-jambiers

Nicol van Dyk, PT, PhD

Programme

Titre de la formation : « Lésions musculaires: Des concepts basiques aux dernières preuves scientifiques avec un focus sur les ischio-jambiers »

Intervenant : Nicol van Dyk

Public concerné, particularités et copyright

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état ou tout autre professionnel de santé diplômé d'état 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 :

Donner au cliniciens les connaissances nécessaires pour comprendre et interpréter la recherche sur les lésions musculaires et intégrer cette recherche dans nos traitements quotidiens afin de proposer une pratique basée sur les preuves. Nous nous focaliserons, pour l'aspect pratique, sur la plus fréquente de ces blessures la lésion des ischio-jambiers.

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'exams, bandes élastiques, haltères, tape...) et tapis roulant.

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 : 14H00

Déroulé de la formation :

Jour 1 – Lésions musculaires

8h30 : Accueil des participants

9h00-9h45 : Introduction- actualités et challenges dans les lésions musculaires

9h45-10h30 : Concepts de base, mécanisme de l'action musculaire, interaction muscle/tendon, biomécanique fonctionnelle.

10h30-10h50 : Pause

10h50-11h30 : Pathophysiologie de la blessure et cicatrisation...comment cela impacte notre prescription d'exercice.

11h30-12h30 : Améliorer la qualité de mouvement pendant la rééducation après lésion musculaire : Charge optimale=mouvement optimal

12h30-13h30 : Pause

13h30-14h30 : Diagnostic et classification des lésions musculaires

14H30-15h00 : Principes de prise en charge des lésions musculaires- les 24 premières heures
Minimiser les atteintes secondaires
Favoriser la cicatrisation
Rôle des médecins et kinésithérapeutes du sport

15h00-15h30 : Principes de prise en charge des lésions musculaires-24-72 heures post blessure

- Principes de mobilisation précoce
- Évaluer les facteurs prédisposant
- Techniques de traitement
- Références ultérieures

15h30-15h45 : Pause

15h45-17h00 : Planifier le retour au sport

- Demandes spécifiques au sport
- Augmenter la complexité
- Augmenter l'intensité
- Renforcement

Jour 2 – Ischio-jambiers

9h00-9h20 : Intro et sommaire du jour.

9h20-9h50: Les ischio-jambiers et structures avoisinantes- anatomie pratique

9h50-10h30 : Prévention des blessures- Qu'est ce qui marche réellement ?

10h30-10h50 : Pause

10h50-11h30 : Facteurs de risque et screening

- Preuves sur les facteurs de risque et valeur du screening pour les blessures des ischio-jambiers.

11h30-12h30 : Diagnostic et examen clinique

- Background théorique sur l'anatomie, les mécanismes de blessure et l'évaluation clinique suivi par une session pratique allant de l'anamnèse du patient aux évaluations cliniques.

12h30-13h30 : Pause



13h30-14h30 : Rééducation en suivant les critères de progression
Courte partie théorique suivie d'une session pratique sur les exercices

14h30-15h30 : tests de retour au sport et évaluation du risque de re-blessure.

15h30-15h45 : pause

15h45-16h30 : Cas cliniques et discussions

16h30-17h00 : Conclusion et feedback.