Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

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

Formation destinée aux Masseurs-Kinésithérapeutes

Formateur : BAICRY Jérôme
Durée : 2 jours - 14 heures
Pré-requis : Aucun

Matériel à prévoir : un tapis + une serviette + une tenue décontractée

Contexte :

L'approche active est permanente : 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 répercutions 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.

Résumé :

Cette formation principalement dédiée à l'adulte, se propose de prévenir et de traiter les lésions musculaires sans appareil. Cette dernière notion nous est apparue indispensable afin de proposer à nos participants des techniques simples et accessibles à toutes les installations. Basée sur un enseignement essentiellement pratique par binôme ou par petit groupe les stagiaires pourront mettre en application rapidement les nouvelles techniques apprises et les adaptées éventuellement aux autres pathologies traumatiques nécessitant un renforcement musculaire.
D'autre part cette stratégie de prise en charge permettra à nos patients de reproduire les protocoles proposés en toute sécurité pour une autonomie thérapeutique optimale.
Enfin selon une étude récente de J.Ekstand (2013) 95% des lésions musculaires se répartissent sur les ischio-jambiers, les adducteurs, le quadriceps et le triceps sural. Nous nous focaliserons donc sur le traitement du membre inférieur en priorisant la rééducation de ces quatre muscles.
Hormis la première matinée consacrée aux rappels anatomiques et physiologiques du système musculaire et à l'examen clinique tout le reste est dédié à la thérapeutique active.

Objectifs :

- **Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système musculaire.**
- **Mettre à jour la physiopathologie du muscle et ses nouveaux codes lésionnels.**
- **Evaluer et bilanter la lésion musculaire par un examen clinique précis.**
- **Appréhender, pratiquer et maitriser les différentes techniques de réadaptation des quatre muscles concernés.**
- **Appréhender, pratiquer et maitriser les différentes techniques de réentrainement à l'effort pour les quatre muscles concernés.**
- **Apprendre à construire un protocole de traitement adapté au muscle concerné et à sa phase lésionnelle.**
- **Maitriser la pédagogie évolutive d'une technique afin que le patient puisse devenir autonome en toute sécurité dans sa pratique entre chaque séance.**
- **Prodiguer des consignes préventives liées à l'hygiène musculaire (étirement, récupération, nutrition, hydratation).**

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ

Centre Européen de Formation et d'Information des Professions de Santé

SARL CEFIPS
38 Chemin des Vieilles Ecoles
31200 TOULOUSE

05 34 25 48 73
05 34 25 59 59

cefips@orange.fr
www.cefips.com

N° déclaration d'activité Formation :
73310731531
N° SIRET : 50927606900036
SARL
NAF 8559A

JOUR 1

MATIN 9h00-12h30

Accueil, présentation, prise en compte des attentes des stagiaires

THEORIE (1h) :
*Objectif : **Remettre à niveau et réactualiser les connaissances sur le système musculo-tendineux***
(power-point, support)

- **Anatomie et physiologie** du système musculo-tendineux
- **Rappels biomécaniques** en lien avec les lésions musculaires

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Maitriser les nouvelles données concernant la définition des lésions musculaires et ses classifications***
(power-point, support, travail de groupe)

- La **classification empirique**
- La **classification Durey/Rodineau**
- La **classification Brasseur/Renoux**

THEORIE/PRATIQUE (2h) :
*Objectif : **Maitriser l'examen clinique d'une lésion musculaire pour les quatre muscles concernés (ischio-jambier, quadriceps, adducteur, Triceps sural)***
(Atelier pratique en binôme, réflexion et démonstration de l'examen d'une lésion musculaire en rapport avec un cas clinique)

- **Théorie imagerie**
- **Test palpatoire**
- **Test de mobilisation passive**
- **Test de contraction isométrique**
- **Test de contraction dynamique** concentrique
- **Test de contraction** dynamique excentrique

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Maitriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de cicatrisation pour les quatre muscles concernés (ischio-jambier, quadriceps, adducteur, triceps sural)***
(Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles ; Visualisation de chaque étape via une vidéo)

- **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

PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Maitriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réadaptation pour les muscles (ischio-jambier, quadriceps)***
(Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles ; Visualisation de chaque étape via une vidéo)

- **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

PRATIQUE (1h15) :
*Objectif : **Maitriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réadaptation pour les muscles (adducteur, triceps sural)***
(Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles ; Visualisation de chaque étape via une vidéo)

- **Adducteur** : Protocole de fente latérale / Squat Eger / Squat sumo dynamique
- **Triceps sural** : protocole de montée sur pointe statique, dynamique concentrique, dynamique excentrique (Stanish)

THEORIE/PRATIQUE (15min) :
*Objectif : **Evaluer la journée***
(Travail en groupe)

- Débriefing sur l'apprentissage de la journée

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30

PRATIQUE (2h) :
*Objectif : **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***
(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)

- **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

THEORIE (1h30) :
*Objectif : **Remettre à niveau et réactualiser le concept de la force. Planifier la réathlétisation d'une lésion musculaire***
(power-point, support)

- La **force endurance**
- La **force masse**
- La **force max**
- La **force explosive**
- **Définition et caractéristiques de développement**

APRES-MIDI 14h00-17h30

PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Maitriser le traitement kinésithérapique des lésions musculaires dans la phase de réathlétisation pour les muscles (ischio-jambier, quadriceps, adducteur Triceps sural)***
(Atelier pratique en binôme et réalisation de chaque technique pour les quatre muscles ; Visualisation de chaque étape via une vidéo)

- **Pour chaque muscle**, nous proposerons un **exercice et sa progression en rapport avec les 4 critères de la force** (endurance, masse, max, explosive)

PRATIQUE (2h30) :
*Objectif : **Planifier un protocole de réathlétisation 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***
(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)

- **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

Synthèse, QCM, administratif

Certification QUALIOPI :
" la certification qualité a été délivrée au CEFIPS au titre de la catégorie d'action suivante : Actions de Formations "
délivrée par AFNOR le 05/10/20 et valable jusqu'au 04/10/2024

N° 1212
Organisme enregistré par l'Agence nationale du DPC
Retrouvez toute l'offre du DPC sur www.mondpc.fr

DATADOCKÉ