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

Rééducation proprioceptive de la cheville et du genou : De la prise en charge post traumatique à la reprise sportive

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 :

Il est reconnu qu'aujourd'hui l'entorse de cheville est le traumatisme articulaire le plus fréquent en France (6500 cas/jours recensés aux urgences) pour un cout évalué en 2009 à plus d'un million d'euros par jour. Si la prise en charge est actuellement bien codifiée, une récente étude parue en 2009 montrait que 40% des cas présentaient des complications de type instabilité résiduelle dont l'origine fonctionnelle signait un déficit proprioceptif.
C'est dans ce contexte que nous proposons une formation dédiée à la rééducation proprioceptive de la cheville mais également du genou lui aussi de plus en plus concerné (1/3 des accidents de ski chaque hiver).
Elaborer une nouvelle approche thérapeutique permettra au patient par des protocoles abordables, de s'auto-rééduquer entre les séances, mais aussi une fois le traitement terminé afin de le pérenniser pour lutter plus efficacement contre la première complication de l'entorse : Sa récidive.

Résumé :

Cette formation s'adressant prioritairement à l'adulte se propose dans un premier temps de réactualiser la physiologie de la proprioception et de redéfinir ces modalités d'application dans la traumatologie de la cheville et du genou.
Dans un deuxième temps nous aborderons les différents thèmes qui nous permettrons de restaurer l'altération du contrôle neuro-musculaire de ces deux articulations grâce à des supports pédagogiques écrits et audio-visuels à partir desquels les participants pourront s'exprimer lors de démonstrations pratiques.
Le cheminement évolutif de la rééducation proprioceptive s'appuiera, sur un protocole précis à l'intérieur duquel les stagiaires pourront exprimer leur créativité, au service d'exercices et de situations dédiées à l'auto-rééducation du patient en toute sécurité et ce à chaque étape du traitement.

Objectifs :

- **Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques du système proprioceptif.**
- **Mettre à jour les connaissances anatomiques et physiologiques de l'articulation de la cheville et du genou.**
- **Acquérir les connaissances sur le protocole évolutif global de la reprogrammation du système neuro-musculaire.**
- **Acquérir les compétences techniques liées aux spécificités biomécaniques de l'articulation de la cheville et du genou**
- **Evaluer les dysfonctionnements proprioceptifs du patient.**
- **Construire un protocole en rapport avec le déficit objectivé**
- **Elaborer sur la base du protocole une pédagogie rééducative applicable par le patient afin de l'autonomiser pendant et après le traitement.**

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
La cheville et le genou

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Accueillir les stagiaires Positionner les stagiaires / thème. Présentations. Attentes particulières. Vécu professionnel par rapport au thème***
(Tour de table + Paper board + Power point)

- Présentation des objectifs, programme + organisation - Les questions, attentes, etc.

THEORIE (1h) :
*Objectif : **Réactualiser les connaissances de la proprioception***
(Support pédagogique, power- point, vidéo)

- **Rappels anatomiques et physiologiques du système proprioceptif** : Les voies nerveuses / les capteurs proprioceptifs / Le système Feedback / Le système Feedforward

THEORIE (45min) :
*Objectif : **Remettre à niveau et approfondir l'anatomie et la biomécanique de l'articulation de la cheville et du genou***
(Support pédagogique, power- point, vidéo anatomie en 3D)

- **Rappel anatomique de la cheville**
- **Rappel anatomique du genou**
- **Rappels biomécaniques de la cheville et du genou** et conséquences sur la reprogrammation neuro-musculaires

THEORIE/PRATIQUE (1h15) :
*Objectif : **Evaluer la proprioception : de la cheville, du genou, du membre inférieur dans son ensemble***
(Support pédagogique, power- point, atelier pratique en binôme, visualisation de chaque test en vidéo)

- **Test somesthésique**
- **Tests vestibulaires**
- **Test de stabilité articulaire "one leg balance"**
- **Test sur plateforme de stabilométrie**

APRES-MIDI 14h00-17h30
La cheville

PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Maitriser les techniques de reprogrammation neuromusculaire de la cheville : en décharge complète, en décharge partielle***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour les 2 étapes ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole d'activation proprioceptif en décubitus sur la cheville saine puis la cheville lésée** (Feedforwaerd)
- **Reprise du même protocole en position** : Chevalier servant, Assise
- **Verticalisation progressive**

PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Maitriser les techniques de reprogrammation neuromusculaire de la cheville en équilibre unipodal : sur plan stable, sur plan instable***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour les 2 étapes ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole progressif pour la maitrise de l'équilibre unipodal en commençant par la cheville saine puis la cheville lésée** (feedforward)
- **Reprise du protocole** avec une sollicitation en double tâche
- **Reprise des deux situations sur un plan instable** à faible débattement angulaire. (cf biomécanique)

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Programmer un protocole d'auto-rééducation à visé proprioceptif pour la cheville : en décharge complète, sur plan stable, sur plan instable***
(Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra réaliser et présenter un enchainement d'exercices de reprogrammation neuromusculaire en rapport avec un cas clinique commun)

- **Elaboration d'une stratégie proprioceptive inspirée des exercices précédents** permettant la pratique de la proprioception en autonomie complète et en sécurité

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Evaluer la journée***
(Travail en groupe)

- Débriefer sur l'apprentissage de la journée

JOUR 2

MATIN 9h00-12h30
La cheville

THEORIE/PRATIQUE (1h) :
*Objectif **: Apprendre et maitriser les techniques de rééducation proprioceptive de la cheville : dynamique, en phase de réathlétisation (théorie)***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour chaque situation ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole d'apprentissage des sauts** : Impulsion jambe saine/réception jambe lésée / Impulsion et réception jambe lésée / Face, 45°, ¼ de tour,0° / En contre haut / En contre bas
- Travail d'appuis sur échelle de rythme, haies basses, sable (vidéo)

THEORIE/PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Programmer un protocole d'auto-rééducation à visé proprioceptif pour la cheville : en dynamique, en phase de réathlétisation (théorie)***
(Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra réaliser et présenter un enchainement d'exercices de reprogrammation neuro-musculaire dynamique en rapport avec un cas clinique commun mais pratiquant un sport différent)
Seule la phase dynamique sera réalisée en pratique.

- **Elaboration d'une stratégie proprioceptive inspirée des exercices précédents** et adaptée au sport pratiqué par le patient permettant la pratique de la proprioception en autonomie complète et en sécurité

PRATIQUE (1h30) :
*Objectif : **Maitriser les techniques de reprogrammation neuromusculaire du genou : en décharge complète, en décharge partielle***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour les deux étapes ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole d'activation proprioceptif en décubitus sur le genou sain puis le genou lésé** (Feedforwaerd)
- **Reprise du même protocole en position** : Chevalier servant, Assise
- **Verticalisation progressive**

APRES-MIDI 14h00-17h30
Le genou

PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Maitriser les techniques de reprogrammation neuromusculaire du genou en équilibre unipodal : sur plan stable, sur plan instable***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour les deux étapes ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole progressif pour la maitrise de l'équilibre unipodal en commençant par le genou sain puis le genou lésé** (feedforward)
- **Reprise du protocole** avec une sollicitation en double tâche
- **Reprise des deux situations sur un plan instable** à grand débattement angulaire. (cf biomécanique)

PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Programmer un protocole d'auto-rééducation à visé proprioceptif pour le genou : en décharge complète, sur plan stable, sur plan instable***
(Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra réaliser et présenter un enchainement d'exercices de reprogrammation neuromusculaire en rapport avec un cas clinique commun)

- **Elaboration d'une stratégie proprioceptive** inspirée des exercices précédents permettant la pratique de la proprioception en autonomie complète et en sécurité

THEORIE/PRATIQUE (45min) :
*Objectif : **Apprendre et maitriser les techniques de rééducation proprioceptive du genou : dynamique, en phase de réathlétisation (théorie)***
(Tour de table afin de mettre en place le 1er atelier ; Atelier pratique en binôme et réalisation des différentes techniques pour chaque situation ; Visionnage de chaque exercice en vidéo)

- **Mise en place d'un protocole d'apprentissage des sauts :** Impulsion jambe saine/réception jambe lésée / Impulsion et réception jambe lésée / Face, 45°, ¼ de tour,0° / En contre haut / En contre bas
- **Travail d'appuis sur échelle de rythme, haies basses, sable** (vidéo)

THEORIE/PRATIQUE (1h) :
*Objectif : **Programmer un protocole d'auto-rééducation à visé proprioceptif pour le genou : en dynamique, en phase de réathlétisation (théorie)***
(Atelier pratique où chaque binôme à l'aide du support pédagogique écrit devra réaliser et présenter un enchainement d'exercices de reprogrammation neuro-musculaire dynamique en rapport avec un cas clinique commun mais pratiquant un sport différent)
Seule la phase dynamique sera réalisée en pratique.

- **Elaboration d'une stratégie proprioceptive inspirée des exercices précédents** et adaptée au sport pratiqué par le patient permettant la pratique de la proprioception en autonomie complète et en sécurité

THEORIE (30min) :
*Objectif : **Evaluer ses connaissances***
(Tour de table)

- Questions, réponses, débat, 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