

# Rééducation & autonomisation des tendinopathies du Membre Inférieur de l'adulte sportif

(Articles L. 6353-3 à L. 6353-7 du code du travail)

## 1. Intitulé de l'orientation

269. Autonomisation du patient en rééducation des troubles musculosquelettiques

## 2. Public concerné

- Masseur-Kinésithérapeute

## 3. Objectifs de l'action

A l'issu du stage, le stagiaire sera en mesure :

- Maitriser l'évaluation du patient dans les principales tendinopathies du membre inférieur chez l'adulte sportif
- Être capable d'autonomiser le patient et mettre en place des protocoles de prévention
- Être capable de mettre en place une rééducation progressive et fondée sur les preuves
- Connaître et mettre en application les différents tests de retour au sport

## 4. DURÉE DE L'ACTION DE FORMATION

- 2 JOURS ( SOIT 15 H)

## 5. PROGRESSION PÉDAGOGIQUE

- Evaluation des Pratiques Professionnelles
- Rappels anatomiques, biomécaniques, palpatoires
- Bilan de la région concernée
- Correction des lésions par les techniques appropriées
- Cas cliniques fréquents en cabinet

## 6. DEROULE PEDAGOGIQUE

**Jour 1 Matinée : L'entorse de cheville**

**8H30** (30min): Présentation de la formation, des stagiaires et intervenant.

*Objectif Pédagogique : Comprendre les attentes des stagiaires pour mieux cibler la formation*

*Moyens : Analyse des Questionnaires pré formation, échange avec le formateur*

**9H00** (30min): Rappels Anatomique & Physiologique du tendon

*Objectif Pédagogique : Revoir les éléments de base physiologique pour mieux comprendre la physiopathologie*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint,*

**9H30** (30min) : Physiopathologie des tendinopathies

*Objectif Pédagogique : Comprendre la physiopathologie pour mieux entreprendre la rééducation*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint,*

**10H** (45min): Bilan Clinique d'une tendinopathie

*Objectif Pédagogique : Savoir faire un bilan complet en vue d'éliminer les red flags et entreprendre une rééducation efficace*

*Moyens : Pratique en binôme sous surveillance du formateur*

**10H45** (15min): Surveillance et Suivi des tendinopathies.

*Objectif Pédagogique : Savoir faire un bilan complet en vue d'éliminer les red flags et entreprendre une rééducation efficace*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique*

**11H00** (90min): Mobilisation & Thérapie Manuelle: intérêt de l'éducation thérapeutique

*Objectif Pédagogique : Acquérir les compétences manuelles dans la rééducation des tendinopathies. Savoir montrer au patient les exercices à refaire à la maison pour mobiliser son tendon*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique, Pratique en binôme*

**12h30** : Pause

**13h30** (30min) La gestion de la charge de travail

*Objectif Pédagogique : Savoir maîtriser l'évolution de la rééducation en fonction du patient et de ses attentes. Faire prendre conscience au patient l'autogestion de sa charge de travail en période d'autonomisation*

*Moyens : Pratique en binôme sous surveillance du formateur*

**14H00** (120min): Les différents protocoles de Rééducation (Stanish, Alfredson, TNT, HSR...). Mise en place des exercices au cabinet et l'autonomisation du patient

**Objectif Pédagogique** : Faire le point sur les dernières avancées scientifiques sur les protocoles de rééducation. Savoir mettre en place ces protocoles en privilégiant l'autonomisation du patient

**Moyens** : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique: Pratique

**16h00** (1h30min): Cas clinique de Tendinopathies

**Objectif Pédagogique** : Mettre en place un Raisonnement Clinique adapté à la tendinopathie

**Moyens** : Exposé du formateur, Powerpoint, Echange avec les participants

**17h30** = Fin de journée

## **Jour 2 Matinée : La pubalgie**

**9H00** (30min): Rappels Physiopathologiques de la pubalgie

*Objectif Pédagogique : Revoir les éléments de base physiopathologiques pour mieux comprendre la physiopathologie*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint,*

**9H30** (30min) : Morphopalpation de la région pubienne

*Objectif Pédagogique : Savoir faire un bilan complet en vue d'éliminer les red flags et entreprendre une rééducation efficace*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique, pratique en binôme*

**10H** (45min): Pratique en binôme du bilan de la pubalgie

*Objectif Pédagogique : Savoir faire un bilan complet en vue d'éliminer les red flags et entreprendre une rééducation efficace*

*Moyens : Pratique en binôme sous surveillance du formateur*

**10H45** (15min): Surveillance et Suivi de la pubalgie.

*Objectif Pédagogique : Savoir faire un bilan complet en vue d'éliminer les red flags et entreprendre une rééducation efficace*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique*

**11H00** (60min): Mobilisation & Thérapie Manuelle du bassin: intérêt de l'éducation thérapeutique

*Objectif Pédagogique : Acquérir les compétences manuelles dans la rééducation des pubalgies. Savoir montrer au patient les exercices à refaire à la maison pour mobiliser son bassin dans le cadre d'une pubalgie*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint, Démonstration pratique, Pratique en binôme*

**12h** : Pause

**13h30** (120min) Les différents types de protocoles de rééducation. Mise en pratique des protocoles dans une démarche d'autonomisation du patient

*Objectif Pédagogique : connaître les dernières avancées en matière de thérapeutique dans cette pathologie et favoriser l'autonomisation du patient dans la prise en charge*

*Moyens : Exposé du formateur, Powerpoint,*

**15H30** (60min): Cas cliniques autour d'une pubalgie

*Objectif Pédagogique : Savoir remettre en place les acquisitions dans un contexte clinique*

*Moyens : Présentation de cas cliniques avec tables rondes) :*

**16h30** (1h): Evaluations des acquisitions Evaluation de la formation

*Objectifs S'assurer de la bonne compréhension à chaud de la formation, Evaluer la formation afin de l'améliorer en fonction des feed-backs des stagiaires*

*Modalités d'évaluation : questionnaire via Kahoot avec réponse immédiate via le téléphone mobile des stagiaires, Evaluation pratique du formateur, questionnaire d'évaluation à chaud*

:

**17h30** = Fin de journée

## **LES MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES**

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Tables de soins mis à disposition
- Polycopiés fournis aux stagiaires
- Rétroprojection
- Mise en pratique des techniques

## **7. L'ENCADREMENT**

- Maxime GASPARD, Masseur-Kinésithérapeute DE, Kiné du Sport, Thérapeute Manuel

## **8. SUIVI DE L'EXÉCUTION DU PROGRAMME**

- Feuille d'émargement
- Evaluation des acquisitions à la fin de chaque séminaire

## **ÉVALUATION DES PRATIQUES PROFESSIONNELLES**

- Questionnaire de pré-formation
- Évaluation des stagiaires de la formation à l'aide d'un questionnaire
- Evaluation des acquisitions des connaissances des stagiaires comprenant un QCM et une épreuve pratique
- A l'issue de la formation, une attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action de la formation sera délivrée aux stagiaires sous réserve qu'ils réussissent l'examen final