

Les pathologies du coureur : de l'évaluation à l'autonomisation du patient

Présentation de la formation

Facile d'accès, à la portée de tous, la course à pied est l'un des sports les plus pratiqués en France. Elle est toutefois à l'origine de pathologies spécifiques touchant aussi bien le coureur occasionnel que le sportif confirmé. Chaque année, plus d'un pratiquant sur deux subit ainsi une blessure entraînant des nombreuses indisponibilités et des besoins de prise en charge qualitative.

Pour les pathologies du coureur à pied comme pour l'ensemble des pathologies musculosquelettiques, l'autonomisation du patient constitue l'un des principaux objectifs de la rééducation. Présent dès le diagnostic kinésithérapique, l'accompagnement à l'autogestion et l'auto-rééducation passe par l'éducation thérapeutique et la co-construction du programme de soins avec le patient.

Cette formation dessine un panorama exhaustif et actualisé des outils mobilisables par le professionnel pour définir avec les objectifs d'autonomisation, favoriser l'adhésion aux soins et encourager l'appropriation des exercices à réaliser pour rendre le patient acteur de sa guérison.

Dans cette action de 9h, l'ensemble des séquences de formation continue sont proposées en e-learning dans un format non-présentiel.

Cette formation correspond au thème n°S06-043 de l'appel à projet 2024 – Masseurs-kinésithérapeutes.

Publics ciblés

Cette formation s'adresse aux masseurs kinésithérapeutes.

Objectifs

Cette formation permettra l'acquisition ou le renforcement des compétences suivantes :

- Acquérir une vision globale sur le plan fonctionnel et biomécanique
- Découvrir les principales pathologies du coureur
- Favoriser l'autonomisation du patient tout au long de sa prise en charge
- Établir une démarche diagnostique et d'éducation thérapeutique
- Élaborer un programme de rééducation progressif et sur mesure, fondé sur des exercices à pratiquer en autonomie
- Maîtriser la kinésiophobie et les inhibitions motrices et éduquer le patient à l'autogestion

Plan de la formation

Durée totale de la formation : 9h

Introduction	00:05
Programme de la formation Pré-test (QCM)	
I. Les pathologies liées à la course à pied	01:20
Pr Elvire Servien	
<i>A. Quelques rappels anatomiques et biomécaniques</i>	00:10
La hanche Le genou La cheville et le pied QCM intermédiaire	
<i>B. La déchirure musculaire</i>	00:40
Les ischiojambiers Les quadriceps Les gastrocnémiens QCM intermédiaire	
<i>C. La tendinopathie</i>	00:15
Les pathologies tendineuses Le syndrome de la bandelette IT Le tendon rotulien Le tendon d'Achille QCM intermédiaire	
<i>D. La fracture de fatigue</i>	00:15
Les pathologies ostéoarticulaires L'épidémiologie QCM intermédiaire	
II. L'autonomisation du patient dans la prise en charge kinésithérapique	01:40
Cédric Robert	
<i>A. Adopter une approche fonctionnelle réflexive</i>	00:20
L'alliance thérapeutique La co-construction du programme thérapeutique Les critères d'adhésion Les critères d'observance Les effets attendus de la rééducation QCM intermédiaire	
<i>B. Les étirements</i>	00:20
La place du kinésithérapeute L'examen postural Les différents types d'étirement Les effets des étirements La mobilité du coureur L'autonomisation du patient dans la réalisation des étirements Bibliographie Les étirements QCM intermédiaire	
<i>C. Le renforcement musculaire</i>	00:20
Le rôle préventif du renforcement musculaire L'intérêt du renforcement musculaire pour les tendinopathies Le renforcement musculaire pour les autres pathologies L'autonomisation du patient dans le renforcement musculaire Bibliographie Le renforcement musculaire	

QCM intermédiaire	
<i>D. La gestion de la charge d'entraînement</i>	00:40
La charge d'entraînement et la limite de résistance	
L'échelle de l'effort	
L'exemple du tendon	
L'étude de Clausen	
La prévention des blessures	
L'autonomisation du patient dans la gestion des entraînements	
Le contrôle de l'assiduité et réajustements continus des exercices	
Cas clinique n° 1	
QCM intermédiaire	

III. Le pied du coureur : guider le patient dans sa pratique sportive		00:45
Philippe Prido		
<i>A. Les chaussures</i>		00:40
Les différents modèles et leur évolution		
Les chaussures de running		
La terminologie		
L'amorti		
Les caractéristiques de la chaussure de running		
Les différentes marques de chaussures		
Le pied du coureur		
Le minimalisme		
Les chaussures maximalistes/minimalistes		
Les travaux sur les préférences motrices		
Les préférences motrices		
Le choix des chaussures		
Le laçage		
Les pathologies liées aux chaussures		
Les chaussures avec plaque carbone		
Cas clinique n° 2		
QCM intermédiaire		
<i>B. Les sols</i>		00:05
Les différentes surfaces		
QCM intermédiaire		

IV. Les pathologies du genou : bilan diagnostic et éducation thérapeutique		01:10
Pr Elvire Servien		
<i>A. L'examen clinique et le bilan</i>		00:30
La conduite de l'examen clinique		
Le diagnostic		
- Les douleurs inflammatoires		
- Les signes fonctionnels du patient		
- Les facteurs extrinsèques		
- La palpation		
L'examen du syndrome de la bandelette ilio-tibiale		
QCM intermédiaire		
<i>B. Les examens complémentaires</i>		00:10
Les examens complémentaires des pathologies du genou		
- La radiographie		
- L'échographie		
- L'IRM		
- Les tests isocinétiques		

QCM intermédiaire	
<i>C. L'adaptation du traitement</i>	00:10
Le traitement médical	
Les techniques de rééducation	
Le traitement chirurgical	
Les fractures de fatigue	
Cas clinique n° 3	
Cas clinique n° 4	
Cas clinique n° 5	
QCM intermédiaire	
Cédric Robert	
<i>D. L'éducation thérapeutique du patient</i>	00:20
Les principes de l'éducation thérapeutique	
L'éducation aux mécanismes lésionnels	
QCM intermédiaire	
V. La cheville et le pied : de l'évaluation à l'autonomisation	
01:15	
Dr Elvire Servien	
<i>A. Le tendon d'Achille</i>	00:30
L'examen clinique et le diagnostic	
La tendinopathie d'Achille	
L'examen clinique du tendon d'Achille	
L'examen ostéoarticulaire et l'examen musculotendineux	
Les facteurs prédisposants	
La place du traitement médical/chirurgical	
Les examens cliniques et complémentaires	
La prise en charge de la tendinopathie d'Achille	
Les tendinopathies d'insertion	
L'éducation aux mécanismes lésionnels	
QCM intermédiaire	
<i>B. La fracture de fatigue</i>	00:15
Le diagnostic de la fracture de fatigue	
La prise en charge de la fracture de fatigue	
L'éducation aux mécanismes lésionnels	
QCM intermédiaire	
<i>C. L'aponévrose plantaire</i>	00:30
Le diagnostic de l'aponévrose plantaire	
Les examens	
La prise en charge de l'aponévrose plantaire	
La présentation clinique	
L'éducation aux mécanismes lésionnels	
Cas clinique n° 6	
QCM intermédiaire	
VI. L'auto-rééducation du patient	
02:40	
Cédric Robert	
<i>A. Les tendinopathies rotuliennes et d'Achille</i>	01:00
Les principaux protocoles	
Le protocole de Stanish	
Le protocole HSR	

Les adjuvants physiothérapiques La cinématique du coureur Les défauts de foulée La correction de foulée Le calcul de RM Les quadriceps et le tendon rotulien en chaîne ouverte La phase 3 de retour au sport Les exercices d'auto-rééducation - Le travail du moyen fessier - Le Crab walk - La planche latérale Cas clinique n° 7 Cas clinique n° 8 Cas clinique n° 9	
<i>B. Le syndrome fémoro-patellaire</i> Introduction Le syndrome fémoro-patellaire L'analyse de foulée La correction de foulée pour le syndrome fémoro-patellaire La physiothérapie Les muscles à renforcer Le travail en iso inertiel La poulie La montée de marche La planche dorsale Les exercices d'auto-rééducation - Les squats bulgares - Les battements latéraux Cas clinique n° 10	00:40
<i>C. Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale</i> Les adjuvants physiothérapiques et l'analyse de foulée Croiser les activités et corriger la foulée La physiothérapie de la bandelette ilio-tibiale La course en montée Les exercices d'auto-rééducation - Le travail du moyen fessier - Le Crab walk - Les squats bulgares Cas clinique n° 11	00:30
<i>D. La périostite et la fracture de fatigue</i> La place des adjuvants physiothérapiques La charge d'entraînement La physiothérapie de la périostite et de la fracture de fatigue Les exercices d'auto-rééducation - Les sauts latéraux - La planche latérale Cas clinique n° 12 Les critères de fin de rééducation et évaluation de l'autonomisation QCM intermédiaire	00:30
Conclusion	00:05

Bilan de la formation Post-test (QCM) Questionnaire de satisfaction
