

Rééducation et réathlétisation posturo-fonctionnelle du Genou



Description du programme

Durée : 1.5 jour – 7.5 heures (8h30-17h30 // 8h30-13h) soit 12 heures de formation

Date : Samedi 5 et dimanche 6 octobre 2024

Nombres apprenants : 20

Profils des apprenants

Pédicure podologue DE, Masseur-kinésithérapeute DE, Doctorat en médecine, Ostéopathes, autres, ...

Prérequis

Diplôme de pédicure podologue DE, Masseur-kinésithérapeute DE, Doctorat en médecine, Ostéopathe DO, ...

Accessibilité et délais d'accès

Inscription par internet avec accès aux modalités de la formation, acceptation de l'inscription sous condition de paiement en ligne ou après encaissement d'un chèque ou après réception d'un virement (a minima un acompte de 30%).

Clôture des inscriptions 2 jours avant le début de la formation, réponses sous maximum 2 jours ouvrés, chat en ligne disponible sous contrainte des horaires des salariés, possibilités de contact par mail pour les actions diverses et dispositions particulières pour les personnes handicapées auprès de Laurène d'Arcangues (salariée plein temps et référente handicap)

Lieu :

Bordeaux (accessible aux normes handicapés)

Objectifs :

- Rappeler la physiopathologie et la biomécanique des troubles posturo-fonctionnels du genou
- Maitriser un bilan kinésithérapique complet, objectif et actualisé aux dernières données de la littérature, des troubles posturaux et fonctionnels du genou
- Pratiquer les dernières techniques de traitement manuel

- Apprendre les techniques de correction rééducatives des troubles posturaux statiques et dynamiques du genou
- Maîtriser les différentes méthodes de réathlétisation de correction des troubles statiques et dynamiques du genou lors de la marche et de la course.

Objectifs pédagogiques :

Formation théorique et pratique d'une journée et demi ayant pour objectif de vous initier à la rééducation posturo-fonctionnelle du genou. Les objectifs de cette formation sont :

- L'actualisation des connaissances sur la physiopathologie et la biomécanique des troubles posturo-fonctionnels du genou.
- La maîtrise d'un bilan kinésithérapique complet, objectif et actualisé aux dernières données de la littérature, des troubles posturaux et fonctionnels du genou (profilage du genou, identification des déséquilibres musculaires et des troubles cinématiques). L'objet de cette formation est d'apporter les évaluations nécessaires à un raisonnement clinique objectif et d'établir une prise en charge rééducative cohérente et adaptée à chaque patient.
- L'acquisition des dernières techniques de traitement manuel (Massages décontracturants, levées de tension musculaires, thérapie manuelle du genou et de la cheville) permettant de corriger les déséquilibres musculaires à l'origine des troubles posturaux du genou et responsables des pathologies micro- traumatiques tendineuses ou cartilagineuses du membre inférieur.
- L'apprentissage des techniques de correction rééducatives des troubles posturaux statiques et dynamiques du genou.
- La maîtrise des différentes méthodes de réathlétisation de correction des troubles statiques et dynamiques du genou (Valgus dynamique) lors de la marche et de la course.

Programme détaillé :

PREMIER JOUR :

8h30 : Arrivée des participants et modalités administratives

9h00 : Partie théorique :

- Physiopathologie des pathologies d'origine micro-traumatique du genou
- Classification des troubles posturaux du genou
- Le Knee screw Mechanism
- Les autres systèmes amortisseurs du membre inférieur
- Les trois déséquilibres musculaires du genou :
 - Agoniste/antagoniste (Q / IJ)
 - Intermusculaire (IJ méd / Biceps fémoral)
 - Intramusculaire (Vaste médial / Vaste latéral)

- Le déséquilibre péri-pelvien et l'amnésie des fessiers
- L'interdépendance biomécanique rotatoire Hanche / Genou
- L'interdépendance biomécanique rotatoire Pied / Genou
- Les facteurs de risque de l'instabilité du genou
- Les facteurs de risque du genou dégénératif
- Origines et intérêts de la rééducation posturale du genou
- Le Feedback Visuel Temps Réel et le réalignement segmentaire du membre inférieur.

10h15 Pause

10h30 : Bilan kinésithérapique objectif du genou

- Évaluation de la mobilité (tests fonctionnels) de la stabilité (examen ligamentaire) du genou.
- Application pratique du Bilan morpho-statique du genou
 - Bilan des douleurs
 - Identification de la classe posturale (VDRE / Varus)
- Application pratique du Bilan morpho-dynamique du genou
 - Identification des troubles rotatoires du genou et de leur cause (hanche ou pied).
 - Bilan d'activation des muscles stabilisateurs
 - Tests GMC (Global Mobility Condition) du genou
- Initiation et mise en application pratique du bilan « Genou à risque GMC »
- Profilage du genou et stratégie thérapeutique

13h00 PAUSE DEJEUNER

14h00 : Correction posturo-fonctionnelle du pied : Techniques manuelles

- Apprentissage et mise en pratique des techniques manuelles de relâchement de l'appareil extenseur (Quadriceps, Fléchisseurs de Hanche).
- Apprentissage et mise en pratique des techniques de thérapie manuelle du genou et de la hanche.
- Apprentissage et mise en pratique des techniques de levée de tension des muscles de la cuisse, de la hanche et du bassin.
- Pratique des techniques d'Auto-massages et d'Auto-étirements de cuisse, de la hanche et du bassin pour une participation proactive et l'éducation du patient.

15h30 : Exercices spécifiques posturo-fonctionnels du genou

- Application pratique de l'alignement inter-segmentaire : l'alignement fémoro-tibial (baïonnette rotulienne) et la correction des troubles rotatoires.
- Apprentissage et mise en pratique des méthodes rééducatives spécifiques de correction posturale du genou.
 - Exercices proprioceptifs en feedback et feedforward
 - Réexposition aux contraintes de réception
 - Intérêts de la micro-gravité et macro-gravité
- Apprentissage et mise en pratique des méthodes rééducatives de Feedback Visuel Temps Réel :

- Avec miroir
- Avec plateforme de baropodométrie

16h15 : Protocoles spécifiques

- Apprentissage et mise en pratique des dernières méthodes de renforcement des muscles ischio-jambiers médiaux.
- Apprentissage et mise en situation pratique des exercices de verrouillage du genou en extension.
- Le protocole VDRE Genou du GMC.

17h15 : Questions / retour sur la journée 1

17h30 : Fin de la journée 1

DEUXIEME JOUR :

8h30 : Arrivée des participants et café

9h00 : Rééducation & Réathlétisation : Méthodes de correction dynamiques

- Protocole d'exposition progressive aux contraintes du sol lors des sauts.
- Protocole progressif de reprise de course corrigée.
- Correction des technopathies du genou du coureur.
- Critères de retour au sport après LCA opéré.

12h00 : Prévention

- Le squat est-il vraiment dangereux ?
- Le strapping du genou est-il toujours nécessaire à la reprise des sports à risque ?
- La routine préventive du Jumpers knee
- La complémentarité du traitement.

Fiche d'évaluation de fin de stage

13h00 Fin de la journée 2

Organisation de la formation

Équipe pédagogique

- Nicolas Graveleau, Chirurgien orthopédique
- Ludovic Humetz, Médecine physique de rééducation et de réadaptation
- Gilles Saussereau, Masseuse-kinésithérapeute

Intervenants

Jean Michel Grand

Moyens pédagogiques et techniques

Ordinateur, vidéoprojecteur, Powerpoint, PDF envoyé par mail
Tables d'examens

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Interrogations écrites (qcm, questions ouvertes ou fermées), online via Digiforma ou en présentiel

Prix : 680 € TTC

Contact : contact@perfsanteformation.com