

Prise en charge et réathlétisation des lésions du LCA au cabinet

Il est crucial de comprendre les facteurs de risques et de récurrences afin d'établir un plan de rééducation optimal pour les patients ayant subi une reconstruction du ligament croisé. Souvent sous-estimée, la phase de réathlétisation sera explorée en détail, mettant en lumière ses différentes étapes clés, les évaluations nécessaires et une sélection d'exercices spécifiques.

Durée : 16 heures (2 jours)

Profils des apprenants

- Physiothérapeutes
- Médecins

Prérequis

La formation est ouverte à toute personne répondant aux critères mentionnés ci-dessus, sans prérequis spécifiques. Une justification professionnelle, sous la forme d'une copie du diplôme, est nécessaire pour valider l'inscription.

Délai d'accès

2 Semaines

Module 1 : Test d'évaluation des capacités fonctionnelles du membre inférieur après chirurgie du LCA

La gestion postopératoire reste une étape charnière dans la qualité du résultat des plasties du LCA. Elle s'étend sur une période de 6 mois depuis la convalescence postopératoire immédiate jusque-là reprise de l'activité physique et/sportive.

La décision de reprise d'activité repose bien entendu sur un examen clinique précis et une évaluation laximétrique. Néanmoins, il est désormais nécessaire de s'appuyer sur d'autres critères indispensables de la restauration d'un genou stable et sûr.

Une mesure de force à l'aide d'un bilan isocinétique permet de détecter un déficit entre le membre opéré et le membre sain et /ou un déséquilibre entre le quadriceps et les ischio-jambiers

Il convient désormais d'ajouter une évaluation du contrôle neuromusculaire au bilan final de ses patients opérés. Celui-ci repose sur une série de test objectifs reproductibles tel que les hop test, les landing test, l'endurance musculaire, la vitesse avec changements de direction

Objectifs pédagogiques

L'objectif principal de ce module est d'acquérir une méthodologie d'évaluation concrète composée de tests permettant d'avoir une cartographie du patient afin de donner de plus amples informations au chirurgien dans sa prise de décision de reprise de l'activité physique et/ou sportive

Ce module est orienté sur la méthodologie pratique de passation de test « K_START » publié en juillet 2018 dans la revue « sports health »

A l'issue de la formation, les stagiaires devront :

- SAVOIR EFFECTUER UNE EVALUATION FINALE
- SAVOIR REDIGER UN RAPPORT SYNTHETIQUE DU TEST POUR LE TRANSMETTRE AU CHIRURGIEN ET/OU MEDECIN DU SPORT
- SAVOIR ORIENTER LES OBJECTIFS DE REATHLETISATION

Contenu du module

CHAPITRE 1 : SCHEMA ACTUEL DE PRISE DE DECISION DE REPRISE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE ET/OU SPORTIVE
INTERVENANT : ALEXANDRE GERMAIN KINESITHEREPEUTE DU SPORT

- REVUE DE LITTERATURE
- FOCUS SUR LES TESTS ANALYTIQUES
- APPORT DES TESTS FONCTIONNELS

CHAPITRE 2 : PRESENTATION DU TEST

INTERVENANT : ALEXANDRE GERMAIN KINESITHEREPEUTE DU SPORT

- REVUE DE LITTERATURE SCIENTIFIQUE
- METHODOLOGIE DU TEST K-STARTS TEST A 6 MOIS POST OP

CHAPITRE 3 : OBSERVATION ET MISE EN PRATIQUE

INTERVENANT : ALEXANDRE GERMAIN KINESITHEREPEUTE DU SPORT

- OBSERVATION DE TESTS
- MISE EN PRATIQUE INDIVIDUEL

CHAPITRE 4 : INTERPRETATIONS DES RESULTATS

INTERVENANT : ALEXANDRE GERMAIN KINESITHEREPEUTE DU SPORT

- PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS
- MISE EN RELATION ENTRE LES RESULTATS BRUTS ET LES RECOMMANDATIONS DE REATHLETISATION

Organisation du module

- 9H00-10H00 : SCHEMA ACTUEL DE DECISION DE REPRISE D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE OU SPORTIVE
- 10H00-11H30 : PRESENTATION DU TEST FONCTIONNEL « K-STARTS »
- 11H30-12H30 : OBSERVATION DE TESTS
- 13H30-14H30 : PRESENTATION ET ANALYSE DES RESULTATS
- 14H30-16H00 : MISE EN PRATIQUE INDIVIDUELLE
- 16H00-17H00 : MISE EN RELATION ENTRE LES RESULTATS BRUTS ET LES RECOMMANDATIONS DE REATHLETISATION
- 17H00-17H30 : EVALUATION FINALE

Module 2 : Réathlétisation du membre inférieur après chirurgie du LCA

1. Base du renforcement musculaire :

RM, notion de base (endurance, force, puissance...)

Comment élaborer un plan de renforcement, par quoi commencer, quand, comment ?

Physport SA – 3, rue de Villereuse - 1207 Genève | 6, boulevard de la Tour - 1205 Genève

☎ 00.41.22.840.29.80 ✉ info@physport.ch 🌐 www.physport.ch



Comment rendre le suivi simple en cabinet pour avoir une bonne visibilité de son patient
Utilisation du tableau de projection de brizki et berger

- Séance type endurance par un participant après test RM : nb de séries, nb de répétitions, temps de mise sous tension, temps de repos, combien de fois par semaine, combien de semaine dans le cadre d'un LCA, à partir de quand en post op
- Séance type force : idem endurance
- Séance type puissance

2. Prise en charge du prélèvement ischio en post op :

Travail de type cicatriciel, quand, comment etc...

3. Base du travail physiologique :

Test VMA, PMA, lequel, quand,

Définir à partir de ces tests un programme d'entraînement de développement des capacités cardio

Notion d'endurance, de travail aérobic, anaérobic, de vitesse etc...

Comment mettre en place en cabinet ce travail adapté à la phase de prise en charge du genou à savoir ses capacités mécaniques

Test PMA vélo sur un participant

Test VMA tapis de course sur un participant

4. Cas clinique :

1 cas clinique : mise en place d'une séance type avec partie renforcement analytique en fonction de la phase, une partie renforcement fonctionnel, une partie travail d'appui coordination et une partie cardio sur 1 heure adaptée aux objectifs du patient et sa situation à l'instant T

Avec test RM et séance type renforcement adapté à sa phase et son travail actuel, idem en cardio

Mise en place d'un programme sur plusieurs semaines

Méthode pédagogique

LA METHODE PEDAGOGIQUE S'APPUIE SUR L'ALTERNANCE DE THEORIE ET DE PRATIQUE

POUR LA THEORIE, LES PARTICIPANTS ASSISTERONT A DES PRESENTATIONS AVEC COMME SUPPORTS DES DOCUMENTS ECRITS, DES DIAPORAMAS ET DES VIDEOS.

POUR LA PRATIQUE, LES PARTICIPANTS POURRONT A LA FOIS ASSISTER AUX DEMONSTRATIONS ET PRATIQUER EUX-MEMES LES TECHNIQUES ENSEIGNEES

Organisation de la formation

Équipe pédagogique : Alexandre Germain physiothérapeute spécialisé en LCA, qui teste plus de 800 LCA par année. Alexandre est aussi speaker à la clinique du coureur et physiothérapeute de l'équipe de France A.



Dispositif de suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Feuilles de présence.
- Questions orales et écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l'action de formation.