

## E-TRAICK : pathologies du coureur à pied

*Prise en charge des pathologies du coureur à pied. Cette formation en e-learning vous permettra de comprendre l'écosystème du coureur et le modèle TRAICK dans le traitement des pathologies musculo-squelettiques du coureur à pied. Cette approche holistique de la rééducation intégrera la biomécanique du pied - l'analyse de course - le diagnostic clinique - le raisonnement clinique - les tests clés - le matériel et ses limites - les modalités de prise en charge de nombreuses pathologies : tendinopathie d'Achille - fasciopathie plantaire - douleur talonnière - douleur antérieure du genou - Syndrome de l'essai glace - la hanche et la course à pied - la lombalgie du coureur etc.*

*10h de formation entre pratique et théorie en e-learning.*

**Durée:** 10.00 heures (0.00 jours)

### Profils des stagiaires

- MSK - Ostéopathes - Médecin

### Prérequis

- DE MSK
- DO ostéopathie

### Objectifs pédagogiques

- Mise en place de tests et d'outils d'évaluation pour optimiser le suivi de la prise en charge
- Comprendre l'écosystème du coureur à pied blessé
- Acquisition de savoirs biomécanique et anatomique
- Développer un catalogue d'exercices pour la rééducation
- Comprendre la notion de pole de stress
- Mettre en place un raisonnement clinique adapté dans la prise en charge des pathologies du coureur à pied

### Contenu de la formation

- Introduction
  - Présentation du formateur - parcours.
  - Objectif et programme du e-learning.
  - écosystème TRAICK
  - Ce que l'on doit manager : les charges appliquées
- Le pied : la pièce angulaire
  - Biomécanique du pied
  - l'effet windlass
  - le premier rayon négligé
  - le reflexe cutané plantaire
  - la musculature du pied : a. les extrinsèques b. les intrinsèques c. le fascia plantaire
  - les liens du pieds : a. le couplage articulaire b. les liens myo-fasciaux
  - QCM

- La prise en charge clinique
  - Sommaire
  - Interrogatoire général
  - Niveau santé spécifique : un marqueur sous estimé
  - Examen des pôles de STRESS
  - Examen statique
  - Examen Analytique
  - Examen fonctionnel
  - Analyse de course
  - QCM
- Pathologie du coureur et traitement
  - Raisonnement clinique - Body chart - Must Find ROM - Must Find Afférences - Must find Efférences - Analyse - Modalités - Outils - Croyances et biais
  - Fasciite plantaire - Présentation et revue d'études : consensus scientifique Clinique - Trucs et Astuces Traick - Tie bar Effect - La hanche : une entité à concevoir - Stimulation des afférences : intérêts et limites mise en pratique - La chaîne postérieure un maillon clé : exercices - le matériel : chaussure et terrain - les vérités - concept de tendinopathie - Cas cliniques et exercices QCM
  - Tendon d'Achille - Présentation et revue d'études : consensus scientifique Clinique et raisonnement diagnostique - Trucs et Astuces Traick - Profil de résistance - Joint Coupling sous talienne - la flexion dorsale à investiguer - tissu conjonctif et travail manuel - charges tendineuses : protocole de rééducation le contrôle moteur de la cheville - Cas cliniques et exercices QCM
  - Douleur externe du genou - Présentation et revue d'études : consensus scientifique Clinique et raisonnement diagnostique - Trucs et Astuces Traick - Rappel anatomique et ligne myo-fasciale : la bandelette ilio-tibiale - Muscle tuning théorie Cas cliniques et exercices QCM
  - Douleur antérieure du genou - Présentation et revue d'études : consensus scientifique Clinique et raisonnement diagnostique - Trucs et Astuces Traick - Tests cliniques - Rappel anatomique et biomécanique - La capsule articulaire - Le hiatus des adducteurs une zone à travailler VMO et grand fessier - le pied et couplage articulaire - Cas cliniques et exercices QCM
  - Post partum, rééducation et course à pied - Présentation et revue d'études : consensus scientifique Clinique et raisonnement diagnostique - Trucs et Astuces Traick - Tests cliniques - Le cadran pelvien et lien myo-fasciaux - Short foot et PF - La respiration un processus central - Le concept de core et de stabilisation pelvien Les muscles profonds - Cas cliniques et exercices QCM
- Conclusion
  - Examen final : QCM
  - Certification

## Organisation de la formation

### Equipe pédagogique

### Moyens pédagogiques et techniques

- Documents pdf supports de formation en ligne
- Supports vidéos en ligne - exercices filmés
- FAQ disponible en ligne sur chaque chapitre
- Examen d'évaluation des compétences en fin de cycle
- Exposés théoriques

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

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.