

REATHLETISATION DU LCAE

Cette formation en e-learning de 13h entre contenu théorique et pratique filmé permettra de développer les compétences dans la prise en charge du ligament croisé opéré vers la réathlétisation du sportif blessé. On y trouvera aussi bien des notions clés en rapport avec la chirurgie et les particularités à tenir compte pour le kiné dans la rééducation que des exercices filmés avec les critères de réussites et de progressions/régressions pour la rééducation du croisé opéré.

La rupture du ligament croisé est une des pathologies sportives les plus fréquentes et les conséquences fonctionnelles sont importantes tant sur le plan mécanique que sur les délais de reprise du sport et du return to performance. La rééducation du croisé post opératoire comprend plusieurs phases non plus construit sur un modèle temporel mais sur des stades cliniques à respecter. En pratique libéral trop souvent le patient n'est pas amené assez loin dans le processus de rééducation conduisant à des risques de récurrences ou d'arrêt de l'activité dans certains cas.

Dans cette formation vous serez accompagné d'Alexandre Germain kinésithérapeute depuis plus de 20 spécialisé dans la prise en charge des pathologies sportives et plus particulièrement dans le suivi du genou opéré de la phase pré-opératoire jusqu'à la réathlétisation. Riche d'un parcours construit au plus proche de sportif de haut niveau dans diverses disciplines notamment dans le football (EDF A) vous de compétences de terrain directement applicable en cabinet : maîtrise de l'anatomie et la biomécanique du genou - connaissance des protocoles opératoires et leurs spécificités dans la rééducation - les tests cliniques aux différents stades pour construire un cadre optimal - une progression d'exercice optimale - un suivi étape par étape dans la progression de la réathlétisation du genou opéré.

Durée: 13.00 heures (0.00 jours)

Profils des stagiaires

- MSK - Ostéopathes - Médecin

Prérequis

- MK DE
- DO ostéopathie
- titulaire médicale

Objectifs pédagogiques

- Appréhender les mécanismes lésionnels et les conséquences dans la prise en charge
- Développer des savoirs en anatomie et biomécanique du genou

- Maîtriser l'utilisation d'outils, de bilans quantitatifs et qualitatifs au travers de tests cliniques et fonctionnels
- Construire une chronologie de tests cliniques pour valider les différentes étapes de la réathlétisation
- Comprendre la place de la réathlétisation du sportif blessé pour conduire une rééducation optimale vers le return to play
- Mettre en place un bilan précis et de comprendre la rééducation non plus en phase temporel mais en stade clinique acquis
- Développer un catalogue d'exercices pour la rééducation du genou opéré

Contenu de la formation

- Les enjeux des la rééducation et réathlétisation du LCAE opéré
 - Présentation du formateur - parcours
 - Objectif et programme du e-learning
 - Introduction et stratégie de prise en charge
- Le croisé opéré - Physiopathologie et mécanismes lésionnel
 - Introduction
 - Facteurs de risques
 - Consensus pour le retour au sport du sportif opéré
 - Les mécanismes lésionnels
 - Différents types de rupture et condition pré-opératoire
 - Délai cicatriciel
 - Chirurgie et implication sur retour terrain de l'athlète
 - QCM : évaluation des connaissances
- Base théorique de la réathlétisation du croisé opéré
 - Les qualités physiques requises du footballeur
 - Réathlétisation : définition et intérêts en rééducation
 - La VMA, PMA : définition - tests et utilisation
 - LCA et course à pied : les critères et stade en rééducation
 - Exemple de protocole de course lors du LCA opéré : mise en pratique
 - Renforcement musculaire spécifique : mise en pratique - la place du quadriceps et des ischio-jambiers - intégration du core system - intégration des chaînes cinétiques - travail de stiffness du pied - catalogue d'exercices
 - Principe d'adaptation tissulaire : bases théoriques
 - Le monitoring de la charge : un principe clé dans la rééducation
 - Conclusion : le rôle de la réathlétisation comme un élément clé contre la récurrence de blessure
 - QCM : évaluation des connaissances
- Evaluations - Bilans - Tests cliniques
 - Pourquoi Evaluer : bases théoriques
 - Protocole de suivi CKS : un bilan type comme porte d'entrée Evaluation à 3 mois - 6 mois et 9 mois : tests cliniques et tests fonctionnels
 - LSI : définition et intérêts
 - Les critères morpho-statiques
 - Evaluation et outils des critères de progression
 - Les tests cliniques
 - Sciences et constat de la validation des tests
 - Evaluation de reprise de terrain du croisé opéré : la cas spécifique du Football
 - Facteurs de risques et récurrences
 - QCM : évaluation des connaissances
- Testing en phase initiale
 - Introduction aux tests fonctionnels
 - Tipping Test : mise en pratique
 - CMJ bipodal : mise en pratique
 - Test de stiffness : mise en pratique
 - CMJ unipodal : mise en pratique
 - Drop jump : mise en pratique
 - Hop tests : mise en pratique
 - Triple Hop test : mise en pratique

KLYF SAS

54 rue Gabriel Péri
69100 VILLEURBANNE
Email: formation@k-lyf.com
Tel: 0617039498



- ACL-RSI : mise en pratique
- Test RM presse allongée : mise en pratique
- Test RM squat bipodal : mise en pratique
- Test VMA en cabinet : mise en pratique
- Test PMA en cabinet : mise en pratique
- QCM : évaluation des connaissances
- La rééducation au travers d'exercices pour la prise en charge du croisé vers la réathétisation
 - Renforcement des ischio-jambiers : mise en pratique
 - Renforcement du quadriceps : mise en pratique
 - La place du soléaire dans la rééducation du croisé / renforcement du triceps sural et muscles extrinsèques du pied : mise en pratique
 - Renforcement du moyen fessier stabilisation : mise en pratique
 - Hip trust et variantes
 - Le soulevé de terre - Squats - Fentes/ critères de progression : mise en pratique
 - La place du gainage : mise en pratique et évaluation
 - Le gainage fonctionnel : mise en pratique
 - La coordination et l'agility training : un élément de la prise en charge du LCAE
 - QCM et évaluations des connaissances
- L'échauffement : une notion sous évaluée mais déterminante dans les risques de récurrences
 - Les bases de l'échauffement et importance dans la reprise du sportif blessé
 - Protocole et mise en pratique
 - QCM et évaluations des connaissances
- Les Tests de Terrain pour une rééducation complète
 - VMA de terrain : mise en pratique
 - Triangle Test
 - Test de Vitesse
 - Test RSA
 - Test de frappe
 - QCM et évaluations des connaissances
- Le point final : la rééducation sur le terrain
 - Travail intermittent
 - Travail sans ballon dans l'axe
 - Développement des appuis sans ballon
 - Appui multi-directionnel avec ballon et changement de direction
 - QCM et évaluations des connaissances
- La prévention : mythe ou réalité
 - Notion de prévention : quantification intérêts et limites
 - QCM et évaluations des connaissances
- Conclusion
 - Certification

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

GERMAIN ALEXANDRE

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

KLYF SAS

54 rue Gabriel Péri

69100 VILLEURBANNE

Email: formation@k-lyf.com

Tel: 0617039498



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

- Feuilles de relevés des connexions et participation module par module
- QCM modulaire
- Mises en situation
- Formulaire d'évaluation de la formation