

LCA DANS TOUS SES ETATS DE PRE OP JUSQU'AU TERRAIN DE SPORT

DEROULE PEDAGOGIQUE

Nombre de jours : 2 jours

Nombre d'heures : 14 heures

Pré-requis : MK DE

Formateurs :

Stéphane Martine

Masseur Kinésithérapeute DE en kinésithérapie du sport

Ancien praticien de la clinique Maussins Nollet

Spécialisation genou et épaule

Formateur genou rotulien et ligamentaire

Kinésithésitérapie du sport

Thérapie manuelle

Créateur du site www.reeducationgenou.com

Thierry Allaire

Masseur kinésithérapeute en kinésithérapie du sport

Membre de la Société Française de Masseurs Kinésithérapeutes du Sport (S.F.M.K.S)

Complémentaire en kinésithérapie du Sport

DIU de formation des professionnels de santé intervenants dans les milieux sportifs professionnels

Modalités : Présentiel

Objectifs :

- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur les toutes dernières techniques rééducatives du LCA, du pré-opératoire jusqu'à la réathlétisation et la reprise du sport.
- Développer les capacités d'analyse des déficiences.
- Développer les compétences techniques manuelles et rééducatives pour la prise en charge de cette pathologie.
- Intégrer les techniques acquises au protocole de rééducation.

Modalités d'évaluation : Une évaluation est réalisée en début et fin de formation pour mesurer la progression réalisée par les stagiaires. A l'issue de la formation, le stagiaire réalise une évaluation portant sur la qualité et l'organisation de la formation. La mesure de l'impact dans le programme de formation est basée sur une EPP donnée 2 mois minimum après la formation et sur un questionnaire de mesure d'impact

Déroulé pédagogique :

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
1^{er} JOUR DE FORMATION – Intervention de Monsieur Stéphane Martine				
09h00-09h05	Introduction	Lister des attentes des stagiaires	Tour de table	Evaluation de pré formation
09h05 – 09h25	Anatomie du LCA et LAL, notion d'anisométrie	Rappels anatomiques	Présentation power point	Méthode interrogative orale
09h25 – 09h55	Rupture du LCA, physiopathologie de la rupture et à l'IRM	Comprendre la rupture du LCA	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
09h55 – 10h25	Rupture partielle, laximétrie, récives de rupture	Connaître les différentes ruptures	Présentation power point	Méthode interrogative orale
10h25 – 10h30	Pause			
10h30 – 11h00	Rééducation préopératoire : intérêt et conséquences et post opératoires	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Présentation power point Pratique entre stagiaires	Méthode interrogative orale Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
11h00 – 11h45	Chirurgies : méthodes et principes + vidéos	Connaître les chirurgies les plus courantes et leurs implications	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
11h45 – 11h55	Notions de retour au sport	Comprendre comment planifier et optimiser la rééducation post-opératoire	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
11h55 – 12h30	Principes de la rééducation post opératoire et prévention	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Présentation power point Vidéos	Méthode interrogative orale
12h30 – 14h00	Déjeuner			
14h00 – 14h45	Bilan mécanique et stroke test, marche et flexum	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Vidéos Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
14h45 – 15h15	Lachman tiroirs ménisque	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Vidéos Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
15h15 – 16h00	Post opératoire immédiat, Flexion, travail des ischios jambiers, quadriceps en progression	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Vidéos Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
16H00 – 16H10	Pause			
16h10 – 16h30	Progression des renforcements, notion de valgus dynamique	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Vidéos Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
16h30 – 17h00	Contrôle neuro musculaire et sauts (hop test)	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin
17h00 – 17h30	Cas cliniques · Camille : flexum · Amélie : J15 rupture LCA · Laurine : J8 post LCA McFL · Mme M 52 ans : rupture LCA il y a 30 jours · M. L 31 ans : SFP sur McFL>3 mois et valgus physiologique · Histoires connues : amyotrophie durable, reprise CAP+gonalgie, plastie à 2 mois flexum et amyotrophie	Pratiquer l'éducation thérapeutique du patient	Pratique entre stagiaires	Le formateur fera le tour de tous les groupes pour répondre aux éventuelles questions et corriger la pratique si besoin

Horaires	Contenu de la séquence	Objectif pédagogique de la séquence	Méthodes, moyens pédagogiques	MOYENS D'EVALUATION
2^{ème} JOUR DE FORMATION - Intervention de Monsieur Thierry Allaire				
09h00-09h30	Introduction Présentation formateur Présentation programme de la journée Validation des acquis de la première journée	Lister des attentes des stagiaires	Tour de table	Questions – réponses à l'oral
09h30 – 10h00	Objectifs à 4 mois	Maîtriser les différents exercices devant être maîtrisés à 4 mois port op	Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
10h00 – 10h30	Entre 2 et 4 mois post op	Maîtriser les différents exercices devant être maîtrisés à 4 mois port op	Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
10h30 – 10h45	Pause			
10h45 – 11h15	Bilan du 4 ^{ème} mois	Comprendre et maîtriser les bilans du 4 ^{ème} mois port op	Présentation power point Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
11h15 – 11h45	Réadaptation – Réhabilitation : 4 ^{ème} / 6 ^{ème} mois « retraining to the brain »	Comprendre la rééducation du cerveau	Présentation power point Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
11h45 – 12h15	Reprogrammation neuro-sensitivo-motrice		Présentation power point Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
12h15 – 13h15	Déjeuner			
13h15 – 13h45	Construction d'un programme de prévention des récurrences des ruptures du LCA			
13h45 – 15h15	Programme de prévention	Appréhender le programme de prévention	Présentation power point Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
15h15 – 15h30	Pause			
15h30 – 16h00	Retour au sport	Comprendre les différents niveaux de retour au sport	Présentation power point	Méthode interrogative orale
16h00 – 16h30	Quels sont les critères de reprise sportive après ligamentoplastie LCA Complications	Analyser les différents tests	Présentation power point Pratique	Exercice pratique Méthode interrogative orale
16h30 – 17h00	Conclusion Evaluations			Evaluation post formation Evaluation pédagogique Evaluation de satisfaction