

Le genou ligamentaire et le syndrome fémoro-patellaire

Présentation

Pour tout savoir de la prise en charge du genou du sportif. Des red-flags aux critères de reprise sportives...

Ce cours, alternant théorie et pratique, a pour but d'aider les participants à être plus à l'aise avec les sportifs ou toutes personnes effectuant des activités physiques dans la gestion des problématiques touchant le genou.

Contexte :

La rééducation du genou constitue un enjeu socio-économique prédominant. La reprise de l'activité et du sport est un enjeu capital tout le long de la rééducation et constitue le principal objectif des patients à long terme.

La rééducation reste le point d'orgue de la prise en charge du genou ligamentaire. De la prévention des lésions et des complications, à l'évaluation quantitative, les protocoles varient et proposent grâce à la littérature scientifique actuelle, de nouvelles données qui permettent un retour à la performance de manière sécuritaire.

Pour cela, le masseur-kinésithérapeute doit envisager la rééducation sur des bases biomécaniques et physiopathologiques solides. Il devra acquérir la pratique d'une évaluation clinique précise afin de mettre en place une rééducation ciblée et efficace.

Objectifs de la formation

L'objectif de cette formation est de :

- Dépister et orienter les lésions traumatiques du genou
- Établir et prévenir les profils à risques
- Optimiser la rééducation avec et sans chirurgie
- Maîtriser et interpréter les différents indicateurs de retour au sport et à la compétition
- Assurer un retour à la performance en diminuant le risque de récurrence

Compétences à acquérir

- Repérer les « redflags » en lien avec les problématiques du genou. Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostic kinésithérapique.
- Déterminer la démarche thérapeutique, en référence aux recommandations en éducation en santé et aux recommandations internationales.
- Mettre en place une rééducation adaptée au patient.
- Décider du retour au sport en sachant adapter un programme de prévention.

FORMATION

Lieu: Nantes

Dates: les 14 et 15 mars 2025

Intervenants: Florian FORELLI (Masseur-Kinésithérapeute du Sport)

Tarifs: 550 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme:

Jour 1 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
9h00-09h15	Accueil des participants.	
9h15-9h30	Evaluation des connaissances	Evaluer les savoirs pré-existants afin d'optimiser l'organisation de la formation
9h30-11h00	Point sur les données actuelles	Mise à jour des connaissances – Evaluation des facteurs de risques
Pause		
11h00-12h30	Mécanismes de rupture – Dépistage – Tests cliniques	A partir de cas cliniques concrets, acquérir les bases pratiques
Pause déjeuner		
13h30-15h00	Rééducation spécifique du genou – Éducation, auto-rééducation, renforcement, notion de chaîne cinétique	Être capable de mettre en place un protocole en lien avec le bilan préalablement établi
Pause		
15h00-17h30	Les complications mécaniques	Être capable de dépister, repérer et orienter la prise en charge

Jour 2 :

Horaire	Sujets traités	Objectifs
9h00-9h30	Retour sur la journée 1	Évaluation des connaissances acquises. Test de positionnement
9h30-11h00	Orientation de la rééducation vers une reprise de l'activité	Création de protocoles à partir d'un travail en binôme sur des cas cliniques

FORMATION

Pause

11h10-12h30	Préparation du retour au terrain	Établir des critères objectifs permettant d'objectiver, à partir de bases solides, la mise en place de protocole de retour au sport
--------------------	----------------------------------	---

Pause déjeuner

13h30-15h00	Préparation et critère de retour au sport – Douleurs fémoro-patellaires : un piège ?	Établir des critères objectifs permettant d'objectiver, à partir de bases solides, la mise en place de protocole de retour au sport
--------------------	--	---

Pause

15h15-17h00	Critères et tests de retour au sport (suite et fin)	Création de protocoles à partir d'un travail en binôme sur des cas cliniques
17h00-17h30	Clôture de la formation	Réponse aux questions – Tour de table

Public cible et prérequis :

Kinésithérapeutes Diplômés d'Etat (justificatif à fournir)

Moyens pédagogiques et modalités de formation :

Cette formation se déroulera en présentiel et sera constituée de sessions pratiques et théoriques en alternance. Projection du support théorique, accès à un serveur où sont déposés l'ensemble des supports de cours et annexes. Cet accès est valide tout au long de la formation. Mise à disposition de tables et matériel de pratiques.

Durée : 2 jours (16h), dans une salle de formation avec 1 table de massage pour 2 stagiaires + matériel de vidéo-projection + matériel de pratique nécessaire à la formation

- 24 stagiaires maximum

- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation

Méthodes pédagogiques :

- Méthode participative/interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.

- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à l'aider à reconstruire de nouvelles connaissances

- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive

- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration des techniques et concepts enseignés lors de mise en application pratique

- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques, entre eux, par binôme.

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire pré et post formation et fiche d'évaluation en fin de stage.

Suivi de l'exécution de l'action :

- Signatures des feuilles d'émargement par demi-journées par les stagiaires et le formateur

- Evaluation des acquis en fin de formation

- Attestation individuelle de formation

Appréciation des résultats de l'action :

Chaque participant remplira à la fin de la formation un questionnaire de satisfaction et les acquisitions des connaissances seront évaluées et les résultats transmis aux participants.