



LCA et ménisques : de la blessure au retour au sport

Présentation

Maîtriser les mécanismes lésionnels et la prise en charge en lien avec des lésions du LCA avec ou sans lésions méniscales associées..

Contexte :

La rupture du LCA, souvent associée à une lésion méniscale, reste une pathologie fréquente en pratique libérale, avec des enjeux qui dépassent le simple protocole post-opératoire : risque d'arthrose précoce en population générale, enjeux de retour au sport et de performance chez le sportif de haut niveau, et taux de re-rupture qui restent élevés malgré les progrès chirurgicaux. Les kinésithérapeutes sont en première ligne sur l'ensemble du parcours (préop, phases de réhabilitation, retour au sport) mais peuvent manquer d'une vision structurée et actualisée intégrant les données récentes, notamment sur l'impact neurologique de la lésion (inhibition musculaire d'origine arthrogène, adaptations du système nerveux central) qui reste peu enseigné en formation initiale.

Objectifs de la formation

Permettre aux participants de comprendre les mécanismes lésionnels du LCA et de ses lésions associées (ménisque, ligament latéral) , de la compréhension des mécanismes lésionnels jusqu'au retour au sport ; d'identifier les enjeux chirurgicaux actuels (renforcement antérolatéral, réparation méniscale) ; de définir une réhabilitation structurée en phases avec objectifs et critères de sortie propres à chacune ; de reconnaître et prendre en charge l'inhibition musculaire arthrogène (AMI) et ses répercussions sur le système nerveux central ; d'intégrer les outils technologiques de suivi (EMG, plateforme de force, analyse vidéo) à chaque étape.

Compétences à acquérir

- Construire un protocole de réhabilitation du LCA phase par phase avec critères de progression objectivables
- Dépister et traiter l'AMI dès la phase précoce
- Utiliser à bon escient l'EMG et les plateformes de force dans le suivi des qualités neuromusculaires
- Sécuriser la reprise de course et la reprise des sauts
- Poser les critères de validation du retour au sport puis à la performance.

Lieu : Capbreton (CERS de Capbreton)

Dates : les 05 et 06 février 2027

Intervenants : Germain SANIEL (Kinésithérapeute du sport)

Tarifs : 600 euros, supports de cours et pauses inclus

Programme

Jour 1 :

Horaires	Sujets traités	Objectifs
09h00-10h00	Accueil des participants Les chiffres du LCA : épidémiologie population générale et sportif de haut niveau (incidence, retour au sport, arthrose)	Situer l'ampleur et les enjeux du LCA (santé publique et performance) pour poser le cadre de la formation
10h15-12h30	- Mécanismes lésionnels du LCA (contrôle neuromusculaire, mismatch neurocognitif, prédispositions génétique et de genre) - Impact des atteintes associées : ligament latéral et ménisques, avec point sur les classifications des lésions méniscales et leur prise en charge chirurgicale	- Comprendre les facteurs de risque du LCA et les lésions associées (ligament latéral, ménisques) pour adapter l'évaluation initiale - Connaître les classifications méniscales actuelles et leurs implications chirurgicales
Pause déjeuner		
13h30-14h15	Chirurgie du LCA : ce que dit la littérature, techniques, consensus sur le renforcement antérolatéral et la réparation méniscale associée	Connaître les techniques chirurgicales actuelles et leur impact sur la programmation de la réhabilitation
14h15-15h45	Gestion de la réhabilitation : poser les bases (protocole préopératoire, phases cliniques, critères de sortie et objectifs)	Poser le cadre général de la réhabilitation avant d'aborder son versant neurologique
15h45-16h45	Impact de la lésion du LCA sur le SNP et le SNC (AMI, dépendance visuelle, commande neuromusculaire à long terme) — Zoom sur l'AMI : définition, repérage, classification, facteurs de risque, traitement	Comprendre le versant neurologique de la lésion du LCA, cœur scientifique différenciant de la formation
16h45-18h00	- Protocole Phase 1 (AMI du VMO), - Utilisation de l'EMG, introduction aux plateformes de force (partie pratique)	Se familiariser avec les outils technologiques de suivi et démarrer le continuum pratique par la levée d'inhibition (AMI/VMO)

Jour 2 :

Horaires	Sujets traités	Objectifs
09h00-10h30	Retour sur la journée 1 : réponses aux questions sur l'AMI et l'EMG. Intérêt des plateformes de force dans le suivi (utilisation, gestion des données)	• Consolider la compréhension de l'AMI et de l'usage clinique de l'EMG • Savoir interpréter et exploiter les données des plateformes de force dans le suivi longitudinal du patient
10h30-12h	- Phases de réhabilitation : objectifs par phase, critères de suivi, éléments de validation - Intégration des outils technologiques par phase (EMG, dynamométrie, plateforme de force, analyse vidéo)	• Disposer d'une trame complète et critériée de la réhabilitation, phase par phase, avec les outils de suivi associés
12h-12h30	Utilisation de l'EMG dans le cadre de l'AMI et des plateformes de force dans le suivi des qualités neuromusculaires	• Décrire les différentes phases de la Faire le lien direct entre les outils présentés en théorie et leur usage pratique
Pause déjeuner		
13h30-16h00	-Continuum pratique phases 2-3 : reprise du mouvement libre et renforcement progressif (phase 2) ; reprise des sauts et de la course à pied avec Alter-G et monitoring plateforme de force (phase 3)	• Mettre en œuvre une progression sécurisée de la charge et du mouvement, avec suivi instrumenté
16h00-18h00	- Continuum pratique phases 4-6 : préparation à l'OFR (accélération/décélération/changement de direction/course courbe), explosivité neuromusculaire, continuum contrôle→chaos - Reprise de l'entraînement et gestion de la charge globale - Du RTPlay au RT Performance	• Poser les critères de validation du retour au sport puis à la performance



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

- 20 stagiaires maximum
- Adaptation possible aux personnes à situation de handicap si contact en amont de la formation
- Délais d'accès : jusqu'à 2 jours avant la formation sous réserve de place disponible

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.