

Cours pratique d'une journée, complémentaire à la formation «Nouveautés dans la prévention des blessures en course à pied», qui présente les tests diagnostiques et les modalités de traitement utilisés par les experts. 40 pathologies, un peu de science, beaucoup de pratique et plusieurs nouvelles idées afin de mieux orienter vos patients coureurs.

(La formation 1.0 est un prérequis pour ce cours. Réservé aux professionnels en droit de produire un diagnostic.)

COURS 1.1 - OBJECTIFS

EN SE BASANT SUR LES ÉTUDES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES, LES PARTICIPANTS SERONT AMENÉS À ATTEINDRE LES COMPÉTENCES SUIVANTES :

- connaître les tests diagnostiques relatifs aux blessures non traumatiques du membre inférieur;
- intégrer chacun des tests cliniques des blessures du quadrant inférieur en les pratiquant sur un cobaye;
- comprendre la logique qui sous-tend l'évaluation d'un coureur;
- connaître les valeurs métrologiques des tests cliniques performés;
- sélectionner les techniques de traitement les plus appropriées à chacune des pathologies identifiées;
- reconnaître les critères de « cost-effectiveness », de risque-bénéfice et de durabilité de chacune des modalités de traitement utilisées;
- connaître les indications nécessaires à la prescription des exercices;
- reconnaître les indications des modalités de protection (orthèses plantaires, chaussures, support plantaire et métatarsien, etc.);
- effectuer certaines techniques de tapings pour les blessures les plus fréquentes.

HORAIRE

8:30	à	9:00	INTRODUCTION, RÉVISION DES CONCEPTS ESSENTIELS (Quantification du stress mécanique, principe d'adaptation et de protection, facteurs intrinsèques causals, choix des chaussures, recommandations sur la technique de course, etc.)
9:00	à	10:30	HANCHE : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS (Bursite trochantérienne, syndrome de la BIT proximal, fasciopathie d'origine de la BIT, tendinopathie moyen fessier, tendinopathie fléchisseurs hanche, douleur sacro-iliaque, patron capsulaire coxo-fémoral, conflit antérieur fémoro-acétabulaire, déchirure labrale, fracture de stress col fémoral, tendinopathie ischio-jambiers, méralgie paresthésique et autres diagnostics différentiels.)
10:30	à	10:45	PAUSE
10:45	à	11:15	HANCHE : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS (suite)
11:15	à	12:00	GENOU : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS (SFP, bursite pré-patellaire, syndrome du coussinet graisseux, plica synovial, tendinopathie patellaire, tendinopathie quadricipitale, rétinaculite latérale, syndrome de la patte d'oie, SBIT, Douleur articulaire tibio-fibulaire, tendinopathie biceps fémoral, tendinopathie poplitée, neuropathie fibulaire commun et autres diagnostics différentiels.)
12:00	à	13:00	PAUSE REPAS
13:00	à	14:15	GENOU : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS (suite)
14:15	à	14:30	PAUSE
14:30	à	16:30	PIED : DIAGNOSTICS ET TRAITEMENTS (SSTM, fracture de stress tibiale, syndrome de loge, tendinopathie d'Achille, bursite rétro-achilléenne, syndrome de Haglund, maladie de Sever, tendonopathie tibial postérieure, fasciopathie plantaire, syndrome du coussinet graisseux, méatarsalgie, fracture de stress métatarsienne et autres diagnostics différentiels.)
16:30	à	17:00	CONCLUSION

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 7 HEURES