

SECRETS D'EXPERTS

LA QUANTIFICATION DU STRESS MÉCANIQUE DE A À Z
(E-LEARNING)



Cours en ligne d'une durée de 10 heures dans lequel sont présentées en totalité les théories sous-jacentes à l'outil clinique le plus indispensable en médecine musculo-squelettique: la Quantification du Stress Mécanique (QSM). Ce module vise une maîtrise pratique et clinique des concepts d'exposition graduelle, de *load management*, d'enveloppe de fonction et d'adaptation tissulaire. Le volet théorique est aussi enrichi de cas cliniques concrets et d'outils propres à chacune des pathologies les plus fréquemment observées chez le coureur et le non-coureur. Le 1.5 vous assure une compréhension juste de la QSM, laquelle vous permettra de l'expliquer de façon structurée, claire et personnalisée. Amélioration et succès clinique garantis!

(N.B. Aucun prérequis exigé. Formation autogérée. Un examen vérifiant l'acquisition des connaissances clôt cette formation. La durée du module est d'environ 10 heures d'apprentissage.)

COURS 1.5 - OBJECTIFS

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

- connaître les différents auteurs, et leurs publications, qui ont développé les théories entourant l'exposition graduelle, la gestion de charge mécanique et l'apparition des blessures;
- comprendre les fondements théoriques de la quantification du stress mécanique et de l'adaptation tissulaire;
- savoir prescrire, expliquer et utiliser la quantification du stress mécanique chez différents types de coureurs blessés;
- réaliser et prescrire la quantification du stress mécanique d'après les pathologies, leur stade et les différents types de patients;
- prescrire des exercices pour traiter les blessures du coureur, selon une posologie optimale.

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 10 HEURES

