
Programme cours 1.1 : Diagnostic et traitement des blessures chez le coureur : aspects pratiques

Comme notifié dans le dossier FIF PL

Total : 7 heures de cours (1h de théorie et 6h de pratique)

Introduction (10min total)

Présentation

- Conférenciers

- Audience

Explication du contenu et du fonctionnement de la journée

Révision des concepts du cours 1.0 (30min total)

Stress tissulaire

Principe d'adaptation

Facteurs intrasèques

Chaussure

Orthèse plantaire

Diagnostics et diagnostics différentiels (3h)

Pied

Tatalgie et diagnostics différentiels

Métatarsalgie et diagnostics différentiels

Jambe

Syndrome de stress tibial et diagnostics différentiels

Genou

SFP et diagnostics différentiels

Syndrome de BIT et diagnostics différentiels

Complexe proximal

Hanche du coureur et diagnostics différentiels

Lombalgie du coureur et diagnostics différentiels

Traitements (3h)

Traitements et tendinopathies

Pathologies fréquentes

SFP

Syndrome de BIT

Talalgie et fasciopathie plantaire

Tendinopathie

Syndrome de stress tibial

Douleur du complexe proximal (hanche – lombaire)

Le claquage

Trucs cliniques (taping, thérapie manuelle,...)

Conclusion (20 min total)

Réponse aux questions

Remise des diplômes

Remise des reçus de formation

Remerciement