

Cours pratique d'une journée dans lequel le participant découvre l'apport podiatrique dans la prise en charge du coureur de tous niveaux. Conseils préventifs, préparation des pieds pour un ultra, soins de terrain, diagnostics complexes, thérapeutiques de choix, exercices spécifiques, modification de la chaussure, utilisation d'orthèses plantaires et autres éléments podiatriques sont quelques-uns des sujets abordés dans cette formation. Les pratiques les plus actuelles qui vous permettront d'optimiser vos soins aux patients, sur le terrain comme en cabinet, tout en prévenant les affections spécifiques du pied du coureur.

COURS 1.3 - OBJECTIFS

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

- connaître et diagnostiquer les différentes pathologies du pied du coureur (osseuses, articulaires, musculo tendineuses, canalaies, cutanées et unguéales);
- optimiser la prise en charge des pathologies de pied par une maîtrise des alternatives thérapeutiques et des ressources disponibles (rôle des orthèses plantaires et autres éléments de protections, de correction et de décharge, modification de l'équipement, etc.);
- connaître les techniques de soin préventif en préparation d'épreuves d'endurance (préparation cutanée et unguéale);
- analyser les caractéristiques de l'équipement du coureur à risque d'occasionner des problèmes podologiques (chaussures, laçage, semelle, chaussettes);
- savoir recommander des éléments précis de l'équipement comme outils thérapeutiques destinés à corriger certains problèmes podologiques;
- différencier les types d'orthèses plantaires (semelles orthopédiques), leurs actions souhaitées, les techniques de confection et types de matériaux utilisés;
- pratiquer les exercices recommandés pour les différentes pathologies du pied.

HORAIRE

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.)

PATHOLOGIES NON TRAUMATIQUES DU PIED

Diagnostics, physiopathologies ; Prévention et traitements ; Conseils d'experts

ÉQUIPEMENT

La chaussette

La chaussure de course à pied

Les différents systèmes/techniques de laçage

Comment utiliser l'indice minimalisme et les différentes caractéristiques de la chaussure en fonction des pathologies (Drop, rigidité, épaisseur de semelles, renforts localisés, géométrie de la semelle, largeur de la toebox, etc.)

PRÉVENTION ET SOINS POSTCOURSE

Pathologies de terrain et traitement (Tannage, pansements, straping, taping)

Analyse des différentes techniques dispensées sur les courses (De la science aux conseils d'experts)

LES ORTHÈSES PLANTAIRES (SEMELLES ORTHOPÉDIQUES)

Les différentes techniques et matériaux utilisés dans la confection de semelles (Thermoformage, façonnage, usinage, impression 3D)

Les différents types d'orthèses (Biomécaniques / proprioceptives)

Les éléments correctifs (Descriptions / actions)

Aspect pratique et recommandations aux coureurs (Réflexion sur la durée du port des orthèses)

EXERCICES DE RENFORCEMENT

Muscles intrinsèques du pied (De la science aux conseils d'experts)

Muscles extrinsèques du pied (De la science aux conseils d'experts)

INTÉGRATION PRATIQUE

Découverte des matériaux, utilités et utilisations

Pratique de techniques de traitement (padding, straping / taping, etc.)

Intégration des différents outils de La Clinique Du Coureur dans la prise en charge des problèmes podologiques.

CONCLUSION, ÉCHANGES ET DÉBAT

TEMPS TOTAL D'APPRENTISSAGE : 10,5 HEURES