



Titre : Prévention, traitement et réathlétisation des lésions musculaires

Contexte :

La kinésithérapie ou thérapie par le mouvement s'est depuis toujours intéressée au système musculaire pour le mettre presque systématiquement au cœur de sa stratégie thérapeutique.

La physiologie multiple et complexe mais aussi paradoxale du muscle (contractile et élastique) en fait une structure anatomique difficile à appréhender même si les progrès de l'imagerie et notamment de l'échographie nous permettent aujourd'hui de le comprendre de mieux en mieux.

Avec l'engouement populaire toujours plus grand vers le sport loisir les lésions musculaires deviennent l'une des pathologies sportives les plus fréquentes (10 à 55% des traumatismes) occasionnant de nombreuses interruptions de l'activité physique sans oublier les répercussions affectant le monde du travail et les conséquences économiques qui en découlent.

A l'heure où le vieillissement de la population n'est plus un frein à la poursuite du sport de compétition et où les consignes de l'assurance maladie incitent à « bouger » la kinésithérapie pourrait elle aussi évoluer vers une expertise plus complète et plus fine de l'activité musculaire.

Objectifs :

Le but de cette formation sera de permettre aux praticiens dans un premier temps d'améliorer leurs connaissances dans l'évaluation des différentes propriétés du muscle (force, puissance, explosivité, élasticité) et de mieux comprendre les différents grades lésionnels afin de développer une stratégie thérapeutique logique et progressive.

Développer des techniques de renforcement adaptées, le tout avec des outils simples et accessibles à toutes les structures seront dans un deuxième temps l'objectif de cette formation afin de lutter efficacement contre la première cause de complication de la lésion musculaire : La récurrence

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012



Programme journalier de la formation sur les lésions musculaires

1^{er} jour :

La première partie de cette formation sera essentiellement théorique sous forme de cours magistral à partir d'un support pédagogique type power point où le but sera de revoir et d'approfondir l'anatomie et la physiologie du complexe musculo-tendineux. Dans un deuxième nous aborderons la lésion musculaire dans son ensemble afin de définir une stratégie thérapeutique rigoureuse.

MATIN

Théorie

- 9h00** Anatomie et physiologie du système musculo-tendineux
- 10h30** Définition et classification des lésions musculaires
- 11h00** Examen clinique et examens complémentaires
- 11h30** Traitement kinésithérapique
- 12h30** Repas

APRES MIDI

Nous aborderons la pratique durant les deux jours de formation en traitant en priorité les muscles suivant :

- Le quadriceps
- Les ischio-jambiers
- Les adducteurs
- Le triceps sural

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012



Qui totalisent à eux seuls la majorité de la traumatologie musculaire et pour compléter le tableau nous rajouterons un muscle du membre supérieur :

- Le grand pectoral

Souvent lésé notamment dans les sports d'opposition (rugby, hand-ball, judo, etc.).

Travaux pratiques

14H00 L'examen clinique :

Il sera abordé sous forme de mini scénario où chaque groupe de 2/3 élèves devra, après 10 minutes de réflexion, présenter une démonstration en rapport avec le contexte proposé. Suivra un débriefing collectif sur chacune des prestations.

15H00 Le traitement kinésithérapique des lésions musculaires « vraies » (grade 1 et plus)

Rappel anatomique et physiologique sous forme de vidéo en 3D des muscles qui vont être étudiés en priorité.

Mise en place d'un atelier pratique sur le travail musculaire excentrique des muscles concernés :

- En phase post traumatique
- En phase de cicatrisation

Chaque muscle est étudié séparément et fait l'objet d'une réflexion commune sur les exercices possibles. Les différentes propositions sont ensuite mises en pratique par binôme où chacun devient le patient de l'autre à tour de rôle. Une vidéo est ensuite présentée au groupe venant compléter l'atelier correspondant.

16h30 La réadaptation et la réathlétisation

Retour à la théorie au sujet des deux dernières phases du traitement kinésithérapique concernant :

- La phase de réadaptation à l'effort
- La phase réathlétisation

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012



Suite de la présentation sur power point visant à aborder la planification des soins dans la phase de réadaptation en fonction de la gravité, de la topographie de la lésion et du sport pratiqué.

Nous aborderons également des éléments clés en rapport avec la réathlétisation des lésions musculaires à savoir :

- Le développement de l'endurance musculaire
- Le développement de la force
- Le développement de la force explosive (puissance musculaire)

17h30 Fin de la première journée

2ème jour

Ateliers pratiques

9h00 La réadaptation et la réathlétisation

Mise en place d'un atelier pratique en rapport avec le power point de la veille au sujet des phases de réadaptation à l'effort et de réathlétisation.

Ces deux étapes, en général moins maîtrisées dans la kinésithérapie classique, feront l'objet d'une mise en place pédagogique particulière. Nous présenterons en première intention la vidéo de l'exercice en rapport avec la phase étudiée pour chaque groupe musculaire préalablement choisis.

Cinq exercices minimum seront montrés (un par muscle) pour 4 types d'efforts différents (réadaptation, endurance, force, force explosive) et chaque exercice sera réalisé par binôme de façon à appréhender l'effort demandé.

Le but est de fournir à chaque participant les armes nécessaires pour développer des qualités physiques spécifiques en rapport avec un sport pratiqué ou une activité professionnelle sans avoir besoin de matériel de musculation.



11h00 La reprogrammation neuromusculaire

Présentation théorique et pratique des différentes étapes de la reprogrammation neuromusculaire d'une lésion musculo-tendineuse.

- En phase de cicatrisation
- En phase de réadaptation
- En phase de réathlétisation

Mise en place de l'atelier par binôme avec recherche d'exercices caractéristiques pour les trois phases.

12h30 Repas

14h00 Prévention des lésions musculaires

Présentation théorique sous forme de power point concernant les différents axes de travail préventif des blessures dans le sport et plus précisément des blessures musculaires.

- Exemple d'une étude épidémiologique dans le rugby à XIII entre 2013 et 2017.
- Présentation du test fonctionnel GMC et initiation pratique des différents exercices qui composent ce test.
- Présentation de l'évaluation musculaire isocinétique.
- Présentation des protocoles P.A.R et P.R.R en rapport avec le test GMC

15h30 Prévention des lésions musculaires

Présentation des différentes techniques d'étirements et leurs indications.

16h00 Atelier pratique par binôme concernant :

- Les étirements posturaux
- Les étirements activo-dynamique (échauffement)
- Les étirements passifs de récupération

17h00 Diététique de l'effort

Présentation des règles de base concernant l'alimentation du sportif avant, pendant et après l'effort.

17h 30 Fin de la deuxième journée

Siège social : 10 rue Henri Arres, 66430 Bompas.

Tel : 06 70 88 71 60. Courriel : Contact@performe.fr

N° déclaration d'activité : 91660165166 – SIRET : 78943175600012