PHYSIO SPORT & PERFORMANCE
L'EVIDENCE DANS LE SPORT

ÉVALUER, TRAITER et AUTONOMISER LES PATIENTS SOUFFRANT DE TENDINOPATHIES ACHILLÉENNES

Jerome Riera, MKDE, Doctorant

Programme

Titre de la formation : « ÉVALUER ET TRAITER LES TENDINOPATHIES ACHILLÉENNES »

Intervenant : Jérôme Riera

Modalités de la formation :

Durée : 2h00 en ligne + 7 heures en présentiel.

Le nombre maximum de participants est de 20 personnes (minimum de 10).

Adaptation possible aux personnes en situation de handicap si contact en amont de la formation.

Tarifs : 299 euros

Public concerné, particularités et copyright

La formation s'adresse aux kinésithérapeutes diplômés d'état.

La formation sera effectuée en français

La formation et l'ensemble des documents relatif à la formation sont soumis à copyright et ne peuvent être reproduits sans permission. L'utilisation de systèmes d'enregistrements audio et vidéo pendant la formation sera soumise à l'approbation de l'intervenant.

Le nombre maximum de participants est de 20 personnes.

PHYSIO SPORT & PERFORMANCE
L'EVIDENCE DANS LE SPORT

Objectifs de la formation :

- Décrire l'anatomie et la physiologie du tendon d'Achille
- Reconnaitre une douleur achilléenne d'origine tendineuse d'autres pathologies
- Décrire et pratiquer les différents tests cliniques et fonctionnels permettant le suivi de cette pathologie
- Analyser la biomécanique de saut et identifier comment elle peut participer aux douleurs achilléennes
- Identifier les éléments de la biomécanique de course à pied pouvant jouer un rôle dans les douleurs achilléennes
- Lister les différentes phases de la rééducation
- Critiquer les différentes options de traitement des douleurs achilléennes et leurs niveaux de preuves
- Établir un programme d'auto-rééducation pour le patient et une planification de la reprise de ses activités en autonomie.

Moyen et support pédagogique :

Présentation powerpoint, livret de prise de note, fourniture de publications scientifiques permettant d'aider à la compréhension du cours, outils vidéo, matériel de rééducation (tables d'examens, bandes élastiques, haltères, tape…)

Évaluation et certificat de la participation à la formation :

Les participants devront répondre à un questionnaire d'évaluation de leurs connaissances avant et après la formation.
Les participants seront invités à donner leur appréciation par écrit à la fin du cours.
La formation n'est pas diplômante mais un certificat de participation sera délivré.

Durée de la formation : 8H30

Déroulé de la formation :

PHYSIO SPORT & PERFORMANCE
L'EVIDENCE DANS LE SPORT

Horaire	Durée	Séquence	Intervenant	Moyens pédagogiques	Objectifs
	10 min	Questionnaire pré-formation	Jérôme Riera	QCM (online)	• Évaluer le niveau de connaissances des participants
	10 min	Anatomie tendineuse	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Décrire l'anatomie du tendon
	30 min	Physiologie tendineuse	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Expliquer comment le tendon réagit aux contraintes • Décrire les contraintes auxquelles le tendon d'Achille fait face dans les activités quotidiennes et sportives
	15 min	Douleur et tendinopathie	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Décrire les mécanismes physiologiques responsables de la douleur dans les tendinopathies

	20 min	Épidémiologie	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Décrire les principales données épidémiologiques concernant les douleurs tendineuses achilléennes • Expliquer leur intérêt pour la pratique clinique
	20 min	Développement de la pathologie	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Décrire les différents modèles de développement de la pathologie • Définir les notions de charge interne/externe et d'homéostasie
	25 min	Déficits associés à la présence de tendinopathie	Jérôme Riera	Présentation théorique (online)	• Définir la fonction neuro-musculaire • Décrire les déficits neuro-musculaire et biomécaniques associés aux tendinopathies

	30 min	Accueil-présentation	Jérôme riera	Discussion	• Présenter l'intervenant et le déroulement de la journée • Connaitre les attentes des participants • Répondre aux questions relatives à la partie online
	1H30	L'examen clinique	Jérôme Riera	Présentation théorique et atelier pratique	• Identifier les différentes présentations cliniques • Reconnaitre une douleur achilléenne d'origine tendineuse d'autres pathologies • Décrire et pratiquer les différents tests cliniques et fonctionnels permettant le suivi de cette pathologie
	15 min	PAUSE			
	1H30	Évaluation biomécanique	Jérôme Riera	Présentation théorique et atelier pratique	• Analyser la biomécanique de saut

					• Identifier les éléments de la biomécanique de course à pied pouvant jouer un rôle dans les douleurs achilléennes
	1H	Pause déjeuner			•
	1H	Traitement des douleurs tendineuses achilléennes	Jérôme Riera	Présentation théorique	• Lister les différentes phases de la rééducation • Critiquer les différentes options de traitement et leurs niveaux de preuves
	2H	Traitement : de la phase aigüe au retour à la performance	Jérôme Riera	Présentation théorique Ateliers pratiques Groupes réflexifs	• Composer avec les différents stades de la pathologie et le patient en face de soi • Identifier les exercices indispensables et comment les enseigner aux patients

					• Définir les objectifs du patient • Établir un plan de rééducation avec des exercices réalisables en autonomie par le patient et en accord avec ses objectifs • Développer une progression pliométrique • Établir un programme de pliométrie réalisable par le patient en autonomie • Estimer comment modifier la biomécanique de course à pied lorsque nécessaire. • Établir un programme de reprise de course à pied réalisable par le patient en autonomie

					• Planifier la reprise progressive des activités du patient.
	15 min	Conclusion de la journée	Jérôme Riera	Discussion	• Répondre aux questions des participants
	10 min	Questionnaire de fin de formation	Jérôme Riera	QCM (online)	• Évaluer les acquis des participants au cours de la formation