
APPROCHE DES PATHOLOGIES DE LA HANCHE ET DU BASSIN DU COUREUR

Intervenants :

Dr Jérémy Volante, médecin du sport et Sebastien Sacchiero, MKDE

Les deux formateurs sont présents sur l'ensemble de la formation.

Modalités de la formation :

Durée : 2 jours – 16 heures en présentiel

Nombre de participants maximum recommandés : 20

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

Pré requis, particularité et copyright :

Être professionnels de santé diplômés d'état, préparateurs physiques diplômés ou entraîneurs sportifs diplômés.

La formation sera effectuée en français.

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

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...)

Evaluation et certificat de la participation à la formation :

Les participants seront invités à 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.

Objectifs de la formation :

- Définir les pathologies de la hanche et du bassin pouvant être rencontrées chez un patient pratiquant la course à pied
- Organiser pour les pathologies les plus fréquentes l'approche diagnostique, thérapeutique et transmettre les conseils appropriés relatifs à la pratique de la course à pied
- Identifier pour les pathologies les plus fréquentes les diagnostics différentiels et savoir les reconnaître
- Utiliser les différents tests cliniques, les outils d'évaluations et les examens complémentaires disponible pour explorer une douleur de hanche chez un coureur

- Connaître les éléments utiles à la construction d'un programme de retour à la course à pied réalisable en autonomie en fonction de la pathologie
- Connaître pour les pathologies les plus fréquentes les exercices rééducatifs clés permettant de construire une progression en autonomie quand elle est possible
- Analyser la biomécanique de la course avec un focus sur la hanche et appréhender les techniques de modulation de charge
- Identifier les patients à risque de pathologie systémique ou de douleurs rapportées/référées d'origine non articulaire
- Expliquer l'importance de l'anamnèse, de l'évaluation standardisée et de l'utilisation de PROMs dans le suivi des pathologies les plus courantes
- Décrire les spécificités de la femme sportive concernant la course à pied



PROGRAMME

SESSION 1 : APPROCHE ANATOMOCLINIQUE ET BIOMECANIQUE DE LA HANCHE DU COUREUR

8H30-11H00 Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (2,5 heures)

Présentation et déroulé du workshop

Intervention orale (30 minutes)

1. Anatomie et anatomie fonctionnelle de la hanche et du bassin
-Présentation théorique (15 minutes)
 - a. Décrire l'anatomie de la hanche et du bassin, expliquer les principales composantes cinétiques et cinématiques de la hanche et du bassin
2. Epidémiologie de la course à pied
-Connaître les pratiques sportives les plus à risque pour la hanche (10 minutes)
3. Biomécanique de la course à pied et impact sur la hanche
-Présentation théorique (20 minutes)
 - a. Expliquer les principales composantes de la cinétique et cinématique de la course à pied et analyser les éléments se rapportant à hanche et au bassin
4. Testing clinique et fonctionnel : approche du bilan standardisé
-Présentation théorique, atelier pratique (60 minutes)
 - a. Discuter des tests cliniques les plus pertinents et construire une évaluation standardisée
5. Discussion-Partage d'expérience-Quizz-Challenge (15 minutes)

PAUSE : 11H00-11h15

SESSION 2 : OUTILS D'ANALYSE ET D'EVALUATION COMPLEMENTAIRES

11H15-13H15 Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (2 heures)

1. Bon usage des outils d'évaluation de la force et de la fonction de la hanche
-Présentation théorique, atelier pratique (90 minutes)
 - a. Expliquer la méthodologie d'utilisation du dynamomètre à main et évaluer la force isométrique des muscles périarticulaires de la hanche (20 minutes)
 - b. Appréhender la mesure des amplitudes articulaires utiles (10 minutes)
 - c. Expliquer l'intérêt des plateformes de force (30 minutes)
 - d. Expliquer la méthodologie d'analyse de la course et de l'utilisation des capteurs embarqués (30 minutes)
2. Choisir les examens paracliniques utiles et utiliser les règles de prescription (présentation théorique-10 minutes)
3. Démonstration échographie de la hanche et du bassin (20 minutes)

PAUSE :13h15-14H30

SESSION 3 : PATHOLOGIES MUSCULAIRES ET TENDINEUSES

14H30-18h00 Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (3,5 heures)

1. Pathologies de la face antérieure de la hanche
-Présentation théorique, quizz (45 minutes)

- a. Identifier les principales pathologies musculaires et tendineuse de la face antérieure de la hanche et construire une stratégie diagnostique et thérapeutique adaptée (lésions musculaires du droit fémoral et de ses attaches tendineuses proximales, conflit sous-épineux, pathologies du muscle psoas-iliaque, lésion musculaire du pectiné et des pelvitrochantériens)
2. Pathologies de la face latérale de la hanche
 - Présentation théorique, quizz (45 minutes)
 - a. Identifier les principales pathologies musculaires et tendineuse de la face latérale de la hanche et construire une stratégie diagnostique et thérapeutique adaptée (tendinopathies des glutéaux, pathologie de la bandelette ilio-tibiale)
3. Pathologies de la face postérieure de la hanche
 - Présentation théorique, ateliers pratiques, quizz (100 minutes)
 - a. Identifier les principales pathologies musculaires et tendineuse de la face postérieure de la hanche et construire une stratégie diagnostique et thérapeutique adaptée (lésion musculaire aigue des ischio-jambiers et des pelvitrochantériens, tendinopathie proximale des ischio-jambiers, conflit ischio-trochantérien, syndrome du piriforme ou Deep Gluteal Syndrom)
4. Discussion- Partage d'expérience-Quizz-Challenge (20 minutes)

JOUR 2

SESSION 4 : PATHOLOGIES OSSEUSES ET ARTICULAIRES

8H30-12H00 : Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (3,5 heures)

1. Ostéochondroses de la hanche et du bassin rencontrées chez le coureur
 - Présentation théorique (30 minutes)
 - a. Connaître les pathologies de croissance de la hanche et du bassin et relier leur présence à l'âge et la pratique du coureur
2. Approche des fractures de contraintes du coureur et de leurs diagnostics différentiels
 - Présentation théorique, tour de table, cas cliniques (50 minutes)
 - a. Identifier les profils à risque de fracture de contrainte, classer les lésions selon leur sévérité et leur topographie et les différencier de leurs diagnostics différentiels (œdème régional transitoire, ostéoarthropathie pubienne, ostéonécrose aseptique)
3. Conflit fémoro acétabulaire : concept, nomenclature internationale, diagnostic et prise en charge
 - Présentation théorique, quizz (40 minutes)
 - a. Connaître les accords de Warwick et savoir naviguer dans la terminologie clinique
 - b. Savoir argumenter la pose du diagnostic de conflit fémoro-acétabulaire
 - c. Planifier la stratégie thérapeutique du patient en accord avec les éléments cliniques et contextuels
4. Arthrose de hanche et course à pied :
 - Présentation théorique, quizz (50 minutes)
 - a. Classifier la sévérité de l'arthrose en fonction des critères cliniques et paraclinique documentés
 - b. Argumenter l'inter-relation entre arthrose et course à pied

- c. Planifier une stratégie thérapeutique en accord avec les recommandations, définir les éléments de prévention secondaire et éduquer le patient à la modulation de charge
- 5. Rhumatisme ! savoir y penser :
 - Présentation théorique, quizz (20 minutes)
 - a. Lister les principaux rhumatismes et connaître leur principale présentation clinique (Rhumatisme à hydroxyapatite, ostéome ostéoïde, pseudopolyarthrite rhizomélique, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde)
- 6. Discussion- Partage d'expérience-Quizz-Challenge (20 minutes)

PAUSE : 12H00-13H00

SESSION 5 : CAS PARTICULIER DE LA PUBALGIE

13H00- 15H00 : Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (2 heures)

1. Décrire la nomenclature internationale et ordonner la présentation clinique selon les accords de Doha
 - Présentation théorique (20 minutes)
2. Opérer une approche clinique et paraclinique en accord avec les recommandations
 - Présentation théorique, ateliers pratiques (50 minutes)
3. Reconnaître une présentation clinique atypique et savoir guider son exploration
 - Présentation théorique (10 minutes)
4. Construire une stratégie thérapeutique adaptée à la situation clinique et planifier les étapes clés de suivi
 - Présentation théorique, cas cliniques (40 minutes)

PAUSE : 15H00-15H15

SESSION 6 : PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES, DOULEUR RAPPORTEES ET REFEREES

15H15-16H15 : Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (1,5 heure)

1. Démembrer les pathologies neurologiques de contact et les syndromes canaux de la hanche (Présentation théorique - 40 minutes)
2. Savoir reconnaître les principales causes de douleurs rapportées
 - Présentation théorique, tour de table – 20 minutes
3. Savoir reconnaître les principales causes de douleurs référées et identifier leur origine articulaire ou viscérale
 - Présentation théorique, tour de table – 30 minutes

SESSION 7 : PATHOLOGIES GYNECOLOGIQUES

16H45 – 17H45 : Dr Volante Jérémy et Sebastien Sacchiero (1 heure)

1. Syndrome de congestion pelvienne : concept et éléments clés
 - Présentation théorique, partage d'expérience, tour de table – 20 minutes
 - a. Définir l'entité nosologique et connaître sa présentation clinique
 - b. Connaître l'interrelation avec la course à pied
 - c. Planifier la stratégie diagnostique recommandée et connaître la stratégie thérapeutique validée
2. Endométriose et sport : savoir y penser et orienter la prise en charge
 - Présentation théorique, partage d'expérience, tour de table (20 minutes)

- a. Connaître les facteurs physiopathologique la présentation clinique
 - b. Connaître l'interrelation avec la course à pied
 - c. Planifier la stratégie diagnostique validée et connaître les éléments thérapeutiques et optimiser les techniques d'entraînement en accord avec les recommandations actuelles
 - d. Savoir utiliser la course et l'activité physique adaptée comme soutien thérapeutique
3. Dysfonction du plancher pelvien
- Présentation théorique, partage d'expérience, tour de table (20 minutes)
 - a. Connaître les facteurs physiopathologique la présentation clinique
 - b. Connaître l'interrelation avec la course à pied
 - c. Planifier la stratégie diagnostique validée et connaître les éléments thérapeutiques et optimiser les techniques d'entraînement en accord avec les recommandations actuelles

