



# *Rééducation des fasciopathies plantaires Du sédentaire au sportif*

MAJ le 25.01.2024

---

## **Programme**

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

### **CONTEXTE**

Les douleurs plantaires de talon regroupent de nombreuses entités pathologiques : les fasciopathies plantaires, l'épine cananéenne, l'aponévrosite plantaire...

Il est parfois difficile de s'y retrouver dans ces syndromes douloureux. Ces douleurs touchent des profils de patients différents, des sportifs confirmés, des sportifs récréatifs, des sédentaires...

Chaque patient nécessite une prise en charge individualisée en fonction de ses objectifs. Cette formation vous permettra d'aborder ces douleurs avec un raisonnement clinique et des tests différentiels pour vous permettre une prise en charge adaptée de vos patients.

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

1. Connaître la terminologie des douleurs plantaires de talon
2. Connaître les facteurs de risque
3. Réaliser un examen clinique
4. Réaliser un raisonnement clinique et diagnostic différentiel dans le cadre de douleurs plantaires de talon
5. Construire un traitement multimodal basé sur l'examen clinique et sur les preuves scientifiques

### **LISTE DES PUBLICS CIBLES**

Masseur-kinésithérapeute et Podologues

### **PRÉ-REQUIS**

Il n'y a pas d'autre prérequis pour s'inscrire à cette formation que d'être professionnel dans l'une des professions ciblées.

## **DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION**

La durée de la formation : 15 heures

Sur 2 journées

Effectif max : 20 pers

Accessibilité : situation de handicap

Sous réserve de places disponibles il est possible de s'inscrire jusqu'à 48 heures avant la formation

## **PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)**

***Christophe Broy, masseur-kinésithérapeute***

## **PROGRAMME :**

### **Jour 1 :**

8h45 : Accueil des participants

9h00 : Présentations, attentes des participants et évaluation pré-formation

9h15 : Les douleurs plantaires de talon : terminologie et tableau clinique

9h45 : La prévalence : population générale et sportive

10h00 : Les facteurs de risque intra et extrinsèques

10h30 : Pause

10h45 : Examen clinique : les points clés de l'anamnèse, évaluation de la posture statique du pied, évaluation de la rigidité/ flexibilité du pied, les tests cliniques, évaluation de la cheville et des muscles de la jambe.

11h30 : Examen clinique, raisonnement clinique, diagnostic différentiel et pronostic,

12h00 : Pratique : démonstration pratique et pratique en binôme

12h30 : Pause repas de midi

13h30 : Le traitement : revue de la littérature scientifique

14h00 : Les ondes de choc : intérêt et applications pratiques

14h30 : Les étirements : intérêt et applications pratiques

15h00 : Le renforcement musculaire : Intérêt et applications pratiques aux muscles intrinsèques du pied et au triceps sural

15h30 : Pause

15h45 : La thérapie manuelle : intérêt et applications pratiques

16h15 : Les techniques instrumentales : intérêt et applications pratiques

16h30 : Les contentions et orthèses : intérêt et applications pratiques

17h00 : L'éducation thérapeutique

17h30 : Retour sur les points clés de la journée et questions/réponses

18h00 : Fin de la journée

## Jour 2 :

8h30 : Retour sur les points clés de l'examen clinique et du raisonnement clinique

9H30 : L'évaluation : le point clé de la prise en charge

10H30 : Pause

10H45 : Intérêt de l'évaluation avec plate formes de force : théorie et pratique : SJ, CMJ, Drop Jump...

11H45 : Les spécificités du sportif : « avoir du pied » ateliers pratiques

12H30 : Pause repas

13H30 : Cas clinique 1 : Raisonnement clinique et diagnostic différentiel. Douleur plantaire de talon chez un coureur à pied qui apparait au bout de 45 minutes de course environ.

Présentation, réflexion en groupe et pratique

14H30 : Cas clinique 2 : Douleur plantaire de talon chez un coureur à pied. Présentation, réflexion en groupe et pratique

15H30 : Cas clinique 3 : Douleur plantaire de talon chez un patient sédentaire travaillant à l'usine. Présentation, réflexion en groupe et pratique

16H30 : Synthèse, évaluation

## SÉQUENCES

N°	TITRE SÉQUENCE	OBJECTIFS	HORAIRE	CONTENU	MÉTHODE PÉDAGOGIQUE	MÉTHODE D'ÉVALUATION
<b>JOUR 1</b>						
1	Introduction	Connaitre les participants et leurs attentes	9h-9h15	Présentation de la formation, du formateur et identification des attentes des participants	Tour de table et parole aux participants	Non concerné
2	Les douleurs plantaires de talon : terminologie et tableau clinique	Distinguer la terminologie et connaitre les signes cliniques	9h15-9h45	Terminologie et clinique	Explicatif, PowerPoint	Non concerné
3	La prévalence : population générale et sportive	Définir la prévalence en fonction des populations	9h45-10h	Taux de prévalence et comparatif entre différentes populations	Explicatif, PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
4	Les facteurs de risque intra et extrinsèques	Connaitre les facteurs de risque et leurs niveaux d'implication	10h-10h30	Listing des facteurs de risques et discussions	Explicatif, PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
<i>Pause</i>						

5	Examen clinique : Evaluation et tests	Réaliser un examen clinique	10h45-11h30	Examen clinique : les points clés de l'anamnèse, évaluation de la posture statique du pied, évaluation de la rigidité / flexibilité du pied, les tests cliniques, évaluation de la cheville et des muscles de la jambe et du pied	Explicatif, PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
6	Examen clinique et diagnostic	Réaliser un diagnostic différentiel et raisonnement clinique et poser un pronostic	11h30-12h	Examen clinique, raisonnement clinique, diagnostic différentiel et pronostic, Théorie	Explicatif, PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
7	Pratique : Démonstration pratique et pratique en binôme	Pratiquer les techniques de raisonnement cliniques et tester les différentes structures	12h-12h30	Démonstrations pratiques et ateliers pratiques sous supervision du formateur	Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
<i>Pause déjeuner</i>						
8	Le traitement : Revue de la littérature scientifique	Connaitre le Guidline	13h30-14h	GuidLine	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
9	Les ondes de choc	Intérêt et pratique des ODC	14h00-14h30	ODC: science et pratique	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
10	Les étirements	Intérêt et pratique des étirements	14h30-15h	Intérêts et pratique des étirements	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
11	Le renforcement musculaire	Intérêt et pratique du renforcement musculaire	15h-15h30	Intérêts et applications pratiques aux muscles intrinsèques du pied et au triceps sural	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
<i>Pause</i>						
12	La thérapie manuelle	Intérêt et pratique de la TM	15h45-16h15	Intérêt et pratique de la TM sur le médio pied	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
13	L'autonomisation du patient	Autonomiser le patient dans sa prise en charge	16h15-16h30	Intérêt de l'autonomisation du patient	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
14	Les contentions et orthèses	Identifier les intérêts et applications pratiques des contentions	16h30-17h00	Intérêt et applications de strapping	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
15	L'éducation thérapeutique et l'autonomisation du patient	Intérêt et pratique de l'ET	17h-17h30	intérêt	Explicatif, PowerPoint et Pratique en binôme sous supervision du formateur	Participation active
16	Retour sur les points clés de la journée et questions/réponses	Synthèse de la journée	17h30-18h00	synthèse de la journée	Explicatif PowerPoint	Vérification de la compréhension en fin de séquence
<b>JOUR 2</b>						
17	Retour sur les points clés de l'examen clinique et du raisonnement clinique	Rappel des éléments de la veille	8h30-9h30	rappel des éléments clés de la veille	Questions aux participants	Participation active

18	L'évaluation, point clé de la prise en charge	Rappel des éléments de la veille	9h30-10h30	rappel des éléments clés de la veille	Réalisation d'une carte mentale avec les participants	Participation active
<i>Pause</i>						
19	Autonomisation et auto traitement	Apprendre au patient des auto exercices	10h45-11h45	améliorer l'observance thérapeutique	conseils de communication	Participation active
20	Les spécificités du sportif	Connaitre les spécificités du sportif	11h45-12h30	Exercices spécifiques pour l'autonomisation coureur à pied	Démonstration et réalisation d'exercices	Participation active
<i>Pause déjeuner</i>						
21	Cas clinique 1 : Raisonnement clinique et diagnostic différentiel	Réflexion en groupe	13h30-14h30	Douleur plantaire de talon chez un coureur à pied qui apparait au bout de 45 minutes de course environ	Présentation, réflexion en groupe et pratique	Participation active
22	Cas clinique 2 : Douleur plantaire de talon chez un coureur à pied	Réflexion en groupe	14h30-15h30	Douleur plantaire de talon chez un coureur à pied	Présentation, réflexion en groupe et pratique	Participation active
22	Cas clinique 3 : Douleur plantaire de talon chez un patient sédentaire travaillant à l'usine	Réflexion en groupe	15h30-16h30	Douleur plantaire de talon chez un patient sédentaire travaillant à l'usine	Présentation, réflexion en groupe et pratique	Participation active
23	Synthèse et take home message, évaluation post-formation	Synthèse de la formation	16h30-17h	Synthèse et conclusion de la formation	Explicatif Power Point	Evaluation post formation questionnaire intercatif

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Remise d'un pré-questionnaire à remplir par les stagiaires en début de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences concernant le thème de la formation
- Méthodes affirmatives : le formateur transmet son savoir au travers d'un diaporama sous forme de cours magistral et d'échanges, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Méthodes interrogatives et actives : mise en pratique et échanges avec les stagiaires, selon les points du programme indiqués ci-dessus.
- Remise d'un post-questionnaire (idem au pré questionnaire) à remplir par les stagiaires en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises sur le thème de la formation
- Remise d'un questionnaire d'évaluation de la formation, en fin de session, collecté par l'organisme de formation permettant d'évaluer le degré de satisfaction des stagiaires et les points à améliorer.

## MOYENS TECHNIQUES

Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation (accès handicapé).

Plateau technique adapté à la formation : tables d'examen cliniques, pièces anatomiques, instruments de mesure, matériels nécessaires à la réalisation de la formation.

Documents supports de formation projetés (Diaporama).

Support de cours remis en version papier à chaque participant.

Exposés théoriques.

Mise en situation : démonstration par l'intervenant, pratique en binôme encadrée et évaluée par l'intervenant.

Etude de cas concrets : Échange avec les stagiaires sur les examens cliniques, les propositions thérapeutiques, l'adéquation entre pathologies, dysfonctions et traitements et l'évaluation des traitements.

Mise en commun des problématiques rencontrées en cabinet et des actions d'amélioration.

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

## **MODALITÉS D'ÉVALUATION**

1. Un « questionnaire de préformation » est adressé à chaque participant, en amont de la formation sur lequel il doit indiquer :
  - Son degré de motivation
  - L'impact que doit avoir cette formation dans sa pratique
  - S'il a des motivations précises qui l'ont poussé à s'y inscrire
  - Une auto-évaluation en amont sur chacun des objectifs du programme de la formationCe questionnaire est adressé au formateur en amont de la formation.
2. Pré / post test : Questionnaire sur le contenu de la formation (en pré questionnaire en début de session et en post questionnaire en fin de session) permettant d'évaluer les connaissances et compétences acquises.  
Les résultats du questionnaire sont transmis au formateur au début et à la fin de la formation.
3. Remise d'une grille d'évaluation « à chaud », en fin de formation, concernant l'appréciation de l'organisation et du contenu de la formation.  
Ce questionnaire est adressé au formateur après la formation.
4. **Attestation de fin de formation, avec évaluation des acquis de la formation par rapport aux objectifs**