



LCA : de la rupture à la performance

MAJ le 12.01.2024

PROGRAMME

Modalité et méthode HAS : Formation présentielle

CONTEXTE DE L'ACTION

La prise en soins des patients victimes de ruptures du ligament croisé antérieur (LCA) fait l'objet de très nombreuses recherches. L'incidence des blessures reste toutefois relativement élevée et, si de nombreux patients reprennent une activité sportive, peu parviennent à retrouver un niveau de pratique antérieur à la blessure. La recherche montre que nombreux déficits, neuro-moteurs, somato-sensorielles, neurocognitifs, des altérations de la biomécanique de mouvements, persistent plusieurs années après la chirurgie reconstructrice. Il est important de savoir reconnaître et évaluer ces déficits tout au long du parcours de soins du patient. Le kinésithérapeute pourra ainsi individualiser au mieux son traitement puis accompagner le patient sportif dans son retour vers la performance. L'apport de la recherche clinique dans la rééducation du LCA a fait évoluer nos pratiques de façon considérable ces dernières années. Il est important, pour le clinicien, d'intégrer ce flux d'informations pour conditionner un retour au sport sécuritaire tout en diminuant le risque de récurrence. Il devient ainsi primordial de s'appuyer sur des algorithmes solides pour programmer un retour à la performance de façon personnalisé, préventif et prédictif après rupture du LCA.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

1. *Décrire les déficits physiologiques observés suite à la rupture du LCA*
2. *Expliquer les phénomènes d'hypertrophie et force musculaire*
3. *Planifier un programme de renforcement musculaire que le patient peut réaliser en autonomie*
4. *Appréhender la progression motrice, sensitive et cognitive*
5. *Planifier un programme de reprise de la course à pied en autonomie*
6. *Planifier un programme de réathlétisation en autonomie*

LISTE DES PUBLICS CIBLES

Kinésithérapeutes DE

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 : 23 heures
Sur 3 journées
Effectif max : 30 pers maximum

PROFIL DU(DES) FORMATEUR(S)

Jérôme Riera, MKDE, Msc, Doctorant

&

Florian Forelli, MKDE, Master en science de l'éducation, Doctorant

PROGRAMME DE LA FORMATION

Jour 1

Module 1 : Épidémiologie

Évaluer les connaissances des participants
Décrire les données épidémiologiques
Expliquer l'intérêt de ces données en pratique
Décrire les mécanismes de rupture du LCA

Module 2 : Tout le monde doit-il être opéré ?

Décrire les données de la littérature
Évaluer les connaissances des participants
Définir la notion de copier et non copier

Module 3 : Impact physiologique de la chirurgie

Lister les systèmes impactés
Décrire les déficits observés

Module 4 : Le processus rééducatif

Décrire les différentes phases de la rééducation

Module 5 : Activation musculaire

Expliquer les phénomènes d'activation et d'inhibition musculaire

Pratiquer des exercices d'activation musculaire

Planifier un programme d'activation musculaire que le patient peut réaliser en autonomie

Module 6 : Neuroplasticité et apprentissage moteur

Concept de neuroplasticité et mécanismes de compensations

Appréhender la progression motrice, sensitive et cognitive

Concept de focus interne/externe et apprentissage moteur

Jour 2

Module 7 : Renforcement musculaire

Expliquer les phénomènes d'hypertrophie et de force musculaire

Pratiquer des exercices d'hypertrophie et de force musculaire

Planifier un programme d'hypertrophie et de force musculaire que le patient peut réaliser en autonomie

Module 8 : Explosivité et puissance

Expliquer les phénomènes d'explosivité et de puissance

Pratiquer des exercices d'explosivité et de puissance

Planifier un programme d'explosivité et de puissance musculaire que le patient peut réaliser en autonomie

Module 9 : Force réactive

Expliquer les phénomènes de force réactive

Pratiquer des exercices de force réactive

Planifier un programme de force réactive que le patient peut réaliser en autonomie

Module 10 : Retour à la course à pied, est-ce si anodin ?

Analyser la littérature sur le retour à la course pied après chirurgie du LCA

Décrire l'impact physiologique de la course à pied

Choisir les tests de RTR

Pratiquer des exercices de préparation à la course à pied

Planifier un programme de reprise de la course à pied en autonomie

Jour 3

Module 11 : Changement de direction et agilité

Expliquer les phénomènes de changement de direction et agilité

Pratiquer des exercices changement de direction et agilité

Planifier un programme changement de direction et agilité que le patient peut réaliser en autonomie

Module 12 : Le retour à la performance

Pratiquer des exercices en double tâches

Pratiquer des exercices de sprint linéaire, non linéaire, avec opposition

Planifier un programme de réathlétisation en autonomie

Module 13 : Les tests fonctionnels

Lister les tests fonctionnels fréquemment utilisés

Analyser la littérature sur les tests fonctionnels

Pratiquer les tests fonctionnels

Expliquer le positionnement de ces tests dans le continuum de retour au sport

Module 14 : Femme et lésion du LCA

Comprendre et identifier les risques de lésion de l'athlète féminine

Planifier la rééducation en fonction du cycle menstruel

Cas cliniques et témoignages

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**