

## Programme

### Le GENOU, de la biomécanique à la réhabilitation : le concept VFL VRM

**Durée : 2 jours.**

#### MÉTHODOLOGIE :

- Evaluation des pratiques dans le mois qui précède la formation présentielle.
- Restitution au formateur des résultats de cette évaluation des pratiques préformation, question par question au groupe et à chaque stagiaire
- Partie présentielle d'une durée de 15 h comportant :
  - des échanges sur les résultats du questionnaire pré-formation,
  - un face à face pédagogique d'enseignement cognitif, selon les méthodes pédagogiques décrites ci-dessous, principalement centré sur les problèmes ou lacunes révélés par les questionnaires,
- Evaluation des pratiques par questionnaire post formation
- Restitution individuelle au stagiaire de l'impact de la formation sur la pratique professionnelle
- Restitution statistique, au formateur, de l'impact de sa formation sur la pratique des stagiaires.

#### **1<sup>er</sup> Jour :**

##### **Objectifs de la 1<sup>ère</sup> journée :**

- Rafrâchir les notions d'anatomie, de biomécanique
- Revoir les notions de stabilité
- Comprendre les dysfonctionnements
- Evaluer pour écrire le BDK

##### **Matin : 9h00-12h30 = 3h30**

- Temps d'échange entre les participants au programme et concernant leurs pratiques (difficultés rencontrées, modalités de prise en charge, résultats obtenus...).
- Définition des actions correctives et d'amélioration des pratiques.
- Compte rendu.

#### 1. **CONNAITRE le membre inférieur**

Anatomie et biomécanique

Anatomie fonctionnelle, les positions extrêmes de stabilité **VFL VRM** du genou.

La stabilité passive du membre inférieur

Les points clés du membre inférieur

La Stabilité active du membre inférieur

**La tenségrité dynamique**

Le contrôle musculaire

**Notions de tribologie articulaire**

**Anatomie palpatoire du membre inférieur (pratique)**

On retrouve en pratique les éléments décrits en anatomie, repères osseux, musculaires et ligamentaires

2. **COMPRENDRE les dysfonctionnements**

**LES LESIONS LIGAMENTAIRES**

Les mécanismes lésionnels,

Les mécanismes en flexion, en extension, en hyperextension, en hyperflexion

**Après-midi : 13h30-17h30 = 4h00**

3. **EVALUER les dysfonctionnements (pratique)**

**Examen clinique du GENOU LIGAMENTAIRE**

Retrouver à l'examen les mouvements anormaux prédits par l'interrogatoire

Corrélation entre les mécanismes lésionnels et les répercussions sur l'articulation

**LE BILAN DU GENOU LIGAMENTAIRE (pratique)**

Examen des mobilités actives et passives du genou et des articulations sur et sous-jacentes

Évaluation de la stabilité en appui, évaluation de l'instabilité

**Elaboration de la fiche de synthèse du bilan**

**LES DONNEES DE LA RECHERCHE**

Notre évaluation manuelle correspond-t-elle à la réalité?

**Point sur la recherche aujourd'hui**

**2<sup>ème</sup> Jour :**

**Objectifs du 2<sup>ème</sup> jour :**

- Mettre en place les protocoles de traitement des différentes lésions :
  1. Ligamentaires
  2. Musculotendineuses
  3. Fémoropatellaires
- Apprendre au patient l'autorééducation et la prévention de ces pathologies

**Matin : 8h30-12h30 = 4h00**

**Les traitements des lésions ligamentaires**

**COMPRENDRE LA MECANIQUE DE LA FEMORO-PATELLAIRE**

**L'EXAMEN CLINIQUE DE LA FEMORO-PATELLAIRE (pratique)**

---

## **BILAN DU GENOU FEMORO-PATELLAIRE (pratique)**

Elaboration de la fiche de synthèse du bilan

Les traitements des pathologies rotuliennes

- *Médical, chirurgical*

Prévention des troubles rotuliens

Après-midi : 13h30-17h00 = 3h30

LE GENOU TENDINEUX

LE GENOU SURMENE

TRAITEMENT KINESITHERAPIQUE DES PATHOLOGIES DU GENOU

**1/ MOBILISATIONS TISSULAIRES,**

**2/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE du membre inférieur,**

**3/ PROPRIOCEPTION DES MEMBRES INFÉRIEURS**

**4/LA READAPTATION SUR LE TERRAIN : La PROPRIOMETRIE**

**5 /APPRENTISSAGE de l'auto rééducation**

Les recommandations sur le genou, notamment sur l'optimisation de la prise en charge entre le cabinet libéral et le placement en suite de soins.