

## "Compréhension, analyse et correction de la foulée du coureur, incidences et liens avec les pathologies musculosquelettiques"

### Programme détaillé

### Durée : 4 heures

### 1) Objectifs :

### Contexte :

La prise en charge des pathologies liées à la course à pied (du sport-santé à la compétition) a évolué profondément et très rapidement ces dernières années, notamment sous l'impulsion de la recherche française et internationale sur l'analyse de la foulée.

La visée de cette formation en ligne est de permettre une remise à jour complète des savoirs et savoir-faire afin de les rendre conformes aux connaissances actuelles, de la biomécanique à la physiopathologie, **du bilan au traitement** et lors de l'étude de cas cliniques.

Cette formation distancielle de 4 heures doit conduire à ce que le kinésithérapeute assurant le suivi d'un patient soit en capacité de mettre en place une rééducation de qualité afin d'obtenir un résultat satisfaisant en termes d'indolence, de mobilité, de force et de stabilité des articulations du membre inférieur.

### Contenu :

La formation insiste sur les facteurs de risques liés à la foulée du coureur, ainsi que ses incidences articulaires et musculaires pouvant provoquer des pathologies invalidantes.

A partir de ces données, le kinésithérapeute sera en mesure **d'apporter ses conseils et des soins appropriés** afin que le patient puisse modifier son comportement en vue de prévenir l'apparition de nouvelles pathologies ou traiter celles ci

## Objectifs généraux :

Cette formation devra permettre de développer des compétences avancées du bilan au **traitement**, grâce, notamment aux différents cas cliniques rédigés sous formes de dossiers progressifs.

L'intention générale du projet, du point de vue de la pratique libérale et institutionnelle, est, pour le kinésithérapeute formé, d'acquérir ou d'améliorer la pratique du bilan de kinésithérapie appliqué à la prise en charge des pathologies du membre inférieur du coureur à pied, à partir de données actualisées, et donc d'améliorer l'offre de soins de par la qualité de la prestation mais aussi du plus grand nombre de professionnels formés (accès aux soins).

Le participant sera capable, après une analyse de la pratique actuelle et des recommandations de :

- Mobiliser, en situation de soins, différents savoirs et capacités conformes aux données actuelles de la science et aux publications de la (HAS), Haute Autorité de Santé :
  - Savoirs de connaissances
  - Savoirs de techniques pratiques
  - Savoir-faire opérationnel
  - Savoir êtres et relationnel
- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique
- Concevoir et conduire un projet thérapeutique kinésithérapique adapté au patient et à sa situation (incluant la dimension éducative)
- Concevoir, mettre en œuvre et évaluer la **prise en charge kinésithérapique**
- Intégrer l'aspect économique dans sa réflexion au quotidien lors des prises en charge des patients.

## Objectifs spécifiques :

- Comprendre les différentes causes pouvant occasionner des microtraumatismes, des blessures et troubles musculosquelettiques (TMS) chez les personnes pratiquant la course à pied
- Prendre connaissance des données épidémiologiques
- Savoir appréhender les facteurs de risques et la typologie des potentielles blessures ou lésions
- Connaître et savoir utiliser les outils d'évaluation objective et subjective de ces pathologies
- Choisir les outils adaptés aux objectifs du patient
- Identifier les drapeaux rouges
- Comprendre la place de l'analyse de foulée dans le bilan du coureur et l'équation de la blessure.
- Maîtriser les moyens techniques de la réalisation de l'analyse de foulée
- Savoir analyser la cinématique du coureur
- Comprendre et appliquer les mécanismes de correction de la foulée pour traiter les principales pathologies du coureur
- Améliorer la pertinence des prises en charge kinésithérapique
- Actualiser les connaissances des différents protocoles de rééducation et comprendre le choix de ceux-ci
- Pouvoir établir une prescription de dispositifs médicaux

## 2) Résumé :

**Présentation de l'intervenant et du plan de formation : 10 minutes**

**Introduction vidéo de la formation : 5 minutes**

**QCM de positionnement : 10 minutes**

### Module 1 : Comprendre les facteurs concourant à augmenter le risque de blessure ou de pathologies chez le coureur à pied

**Durée estimée : 110 minutes**

#### Objectif pédagogique :

Comprendre les différentes causes pouvant occasionner des microtraumatismes, des blessures et troubles musculosquelettiques (TMS) chez les personnes pratiquant la course à pied

Prendre connaissance des données épidémiologiques

Savoir appréhender les facteurs de risques et la typologie des potentielles blessures ou lésions.

### Module 2 : Analyse et correction de foulée, et propositions de protocoles de soins

**Durée estimée : 100 minutes**

#### Objectif pédagogique :

- Comprendre la place de l'analyse de foulée dans le bilan du coureur et l'équation de la blessure.
- Maîtriser les moyens techniques de la réalisation de l'analyse de foulée
- Savoir analyser la cinématique du coureur
- Comprendre et appliquer les mécanismes de correction de la foulée pour traiter les principales pathologies du coureur.
- Améliorer la pertinence des prises en charge kinésithérapique
- Actualiser **les connaissances des différents protocoles de rééducation** et comprendre le choix de ceux-ci
- Pouvoir établir une prescription de dispositifs médicaux

### Module 3 : Conclusion

**Durée estimée : 15 minutes**

#### **Objectif pédagogique :**

Effectuer un rappel des principales notions de la formation

Cas cliniques (5 minutes)

**Questionnaire post formation (10 minutes)**