



**MAISON
DES KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

TENDINOPATHIES DU MEMBRE INFERIEUR

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 14 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

- Minimum : 8 (sauf cas exceptionnels)
- Maximum : 20

FORMATEUR

Cédric ROBERT

Objectifs socio professionnel :

Les tendinopathies font partie du quotidien des kinésithérapeutes. Qu'elles soient provoquées par le sport, le travail, les loisirs ou la posture, les pathologies du tendon posent des difficultés aux thérapeutes mais surtout aux patients.

La prise en charge kinésithérapique est fondamentale.

Des connaissances récentes et des stratégies thérapeutiques bien construites permettent aux kinésithérapeutes de rester incontournables dans le traitement et la prévention des tendinopathies.

Objectifs pédagogiques :

- Découvrir les dernières publications dans les domaines de l'histologie, la physiopathologie et les mécanismes de la douleur
- Reproduire le bilan et les tests cliniques validés des tendinopathies
- Identifier les erreurs de gestion de la charge d'activité
- Organiser la prise en charge en s'appuyant sur les données de la science
- Etre capable d'établir un raisonnement clinique sur une pathologie multifactorielle.

Compétences visées:

- À l'issue de cette formation les apprenants sont capables de mettre en place un management thérapeutique spécifique à la tendinopathie des membres inférieurs.

Finalité :

- répondre aux besoins de soins de qualité au moyen de savoirs, savoirs techniques pratiques et savoirs faire opérationnels

Transformer la prise en charge des tendinopathies du membre inférieur en s'appuyant sur l'evidence based practice.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Déroulé pédagogique

1er jour : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

séances	objectifs	durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio Formateur / Apprenant
Accueil des participants Présentation de la formation	Présentation du programme et de ses objectifs Questions Définir les attentes des participants	15mn	Tour de table Powerpoint Nuage de mots: poll everywhere	30/70
Contexte épidémiologique	Identifier les régions les plus touchées et l'incidence sur la population	10mn	Powerpoint Méthode expositive	80/20
Le tendon : histologie	Nommer les composants de la structure du tendon	50mn	Powerpoint illustration Méthode expositive	80/20
Le tendon: physiopathologie	Identifier les mécanismes entraînant la pathologie Découvrir les réactions et adaptations du tendon Reconnaitre les différents états du tendon Identifier les facteurs de risques	90mn	Powerpoint, illustration, vidéo Carte mentale Quiz: poll everywhere Méthode interrogative et affirmative	60/40
Bilan générique	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes Évaluer la douleur et les symptômes	20mn	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes Évaluer la douleur et les symptômes	50/50
Bilan de la mobilité	Mesurer les amplitudes articulaires du bassin et du membre inférieur Identifier les déficits	40mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	15/85



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Bilan de la force	Mesurer la force des différents groupes musculaires Identifier les déficits	50mn	Mesurer la force des différents groupes musculaires Identifier les déficits	15/85
Tests cliniques spécifiques	Pratiquer les tests cliniques validés Identifier leurs limites Contextualiser l'utilisation des tests cliniques	50mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	15/85
Analyse dynamique du geste sportif	Observer sur vidéo des situations pathologiques Identifier les facteurs de risques Reproduire une analyse vidéo du geste sportif	50mn	Powerpoint, vidéos, photos Travaux pratiques Méthode interrogative	30/70
Questionnaires et scores	Utiliser des scores validés Définir la place du score dans le bilan diagnostic kinésithérapique	15mn	Powerpoint Travaux pratiques	50/50
Synthèse	Revoir les points clés de la journée Identifier par pathologie les facteurs de risques et éléments de bilan	30mn	Carte mentale Powerpoint Méthode interrogative	10/90

2^{ème} journée : : 9h00 – 12h30 / 13h30 – 17h00

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio Formateur/ Apprenant
Accueil des participants	Questions/retour sur la journée précédente	15mn	Tour de table	30/70
Prise en charge kinésithérapique : physiothérapie	Reconnaitre les traitements apportant une plus-value thérapeutique	20mn	Powerpoint Méthode expositive	80/20



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Prise en charge kinésithérapique: place des bandes et contentions	Utiliser les différents types de bandes Choisir la bande la plus appropriée	40mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative	20/80
Prise en charge kinésithérapique	Différencier les protocoles de Stanish et Heavy Slow Resistance Etre en capacité de mettre en place ces protocoles Choisir le protocole le plus adapté à la situation de soin.	60mn	Powerpoint illustration, vidéo Travaux pratiques Brainstorming Méthode expositive Méthode active	50/50
Traitement médico chirurgical	Identifier les différentes modalités Etre en capacité d'analyser les avantages et inconvénients des traitements médico chirurgicaux	20mn	Powerpoint, illustration Méthode expositive et interrogative	70/30
Gestion de la charge d'entraînement	Évaluer la charge d'entraînement Etre en capacité de planifier une reprise sportive Identifier les critères d'arrêts et de continuité de l'activité	50mn	Powerpoint Cas clinique Paperboard Méthode interrogative	50/50
Prise en charge spécifique	Etre en capacité d'appliquer les généralités aux cas spécifiques : tendinopathie des fessiers, ischio jambiers, patte d'oie, bandelette ilio tibiale, tendon rotulien, tendon	100mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	30/70



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71

secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

REPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

	d'achille, aponévrosite plantaire			
Cas cliniques adaptés aux besoins exprimés lors du tour de table du premier jour	Construire un bilan et une prise en charge selon les critères de l'evidence based practice Analyser sa démarche clinique dans un contexte proche de ses conditions d'exercice.	90mn	Powerpoint, vidéos, photos et questionnaires Travail en petits groupes Méthode: découverte, interrogative, étude de cas et jeux de rôle.	10/90
conclusion	Revoir les points clés de la formation	25mn	Powerpoint Quiz : poll everywhere Carte mentale	50/50



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Bibliographie

Abat, F., Alfredson, H., Cucchiaroni, M., Madry, H., Marmotti, A., Mouton, C., ... & Spang, C. (2017). Current trends in tendinopathy: consensus of the ESSKA basic science committee. Part I: biology, biomechanics, anatomy and an exercise-based approach. *Journal of experimental orthopaedics*, 4(1), 1-11.

Al-Abbad, H., Allen, S., Morris, S., Reznik, J., Biro, E., Paulik, B., & Wright, A. (2020). The effects of shockwave therapy on musculoskeletal conditions based on changes in imaging: a systematic review and meta-analysis with meta-regression. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21, 1-26.

Alazzawi, S., Sukeik, M., King, D., & Vemulapalli, K. (2017). Foot and ankle history and clinical examination: A guide to everyday practice. *World journal of orthopaedics*, 8(1), 21.

Babatunde, O. O., Legha, A., Littlewood, C., Chesterton, L. S., Thomas, M. J., Menz, H. B., ... & Roddy, E. (2019). Comparative effectiveness of treatment options for plantar heel pain: a systematic review with network meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(3), 182-194.

Bergstra, S. A., Kluitenberg, B., Dekker, R., Bredeweg, S. W., Postema, K., Van den Heuvel, E. R., ... & Sobhani, S. (2015). Running with a minimalist shoe increases plantar pressure in the forefoot region of healthy female runners. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 463-468.

Cardoso, T. B., Pizzari, T., Kinsella, R., Hope, D., & Cook, J. L. (2019). Current trends in tendinopathy management. *Best Practice & Research Clinical Rheumatology*, 33(1), 122-140.

Chen, T. L. W., Wong, D. W. C., Wang, Y., Lin, J., & Zhang, M. (2019). Foot arch deformation and plantar fascia loading during running with rearfoot strike and forefoot strike: a dynamic finite element analysis. *Journal of biomechanics*, 83, 260-272.

Clifford, C., Challoumas, D., Paul, L., Syme, G., & Millar, N. L. (2020). Effectiveness of isometric exercise in the management of tendinopathy: a systematic review and meta-analysis of randomised trials. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000760.

Cook, J. L., Rio, E., Purdam, C. R., & Docking, S. I. (2016). Revisiting the continuum model of tendon pathology: what is its merit in clinical practice and research?. *British journal of sports medicine*, 50(19), 1187-1191.

Cook, J. L., Stasinopoulos, D., & Brismée, J. M. (2018). Insertional and mid-substance Achilles tendinopathies: eccentric training is not for everyone—updated evidence of non-surgical management.

de Vos, R. J., Van Der Vlist, A. C., Winters, M., Van Der Giesen, F., & Weir, A. (2021). Diagnosing Achilles tendinopathy is like delicious spaghetti carbonara: it is all about key ingredients, but not all chefs use the same recipe.

de Vos, R. J., van der Vlist, A. C., Zwerver, J., Meuffels, D. E., Smithuis, F., van Ingen, R., ... & Weir, A. (2021). Dutch multidisciplinary guideline on Achilles tendinopathy. *British journal of sports medicine*, 55(20), 1125-1134.

Dubois, B., & Esculier, J. F. (2020). Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com
N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Edouard, P., Navarro, L., Branco, P., Gremeaux, V., Timpka, T., & Junge, A. (2020). Injury frequency and characteristics (location, type, cause and severity) differed significantly among athletics ("track and field") disciplines during 14 international championships (2007–2018): implications for medical service planning. *British journal of sports medicine*, 54(3), 159-167.

Francis, P., Whatman, C., Sheerin, K., Hume, P., & Johnson, M. I. (2019). The proportion of lower limb running injuries by gender, anatomical location and specific pathology: a systematic review. *Journal of sports science & medicine*, 18(1), 21.

French, H. P., Woodley, S. J., Fearon, A., O'Connor, L., & Grimaldi, A. (2020). Physiotherapy management of greater trochanteric pain syndrome (GTPS): an international survey of current physiotherapy practice. *Physiotherapy*, 109, 111–120

Gheidi, N., Kernozek, T. W., Willson, J. D., Revak, A., & Diers, K. (2018). Achilles tendon loading during weight bearing exercises. *Physical Therapy in Sport*, 32, 260-268.

Grim, C., Kramer, R., Engelhardt, M., John, S. M., Hotfiel, T., & Hoppe, M. W. (2019). Effectiveness of Manual Therapy, Customised Foot Orthoses and Combined Therapy in the Management of Plantar Fasciitis—A RCT. *Sports*, 7(6), 128.

Huffer, D., Hing, W., Newton, R., & Clair, M. (2017). Strength training for plantar fasciitis and the intrinsic foot musculature: A systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 24, 44-52.

Hutchison, A. M., Evans, R., Bodger, O., Pallister, I., Topliss, C., Williams, P., ... & Beard, D. (2013). What is the best clinical test for Achilles tendinopathy?. *Foot and ankle surgery*, 19(2), 112-117.

Ishøi, L., Krommes, K., Husted, R. S., Juhl, C. B., & Thorborg, K. (2020). Diagnosis, prevention and treatment of common lower extremity muscle injuries in sport—grading the evidence: a statement paper commissioned by the Danish Society of Sports Physical Therapy (DSSF). *British journal of sports medicine*, 54(9), 528-537.

Jayaseelan, D. J., Mischke, J. J., & Strazzulla, R. L. (2019). Eccentric Exercise for Achilles Tendinopathy: A Narrative Review and Clinical Decision-Making Considerations. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 34.

Jayaseelan, D. J., Mischke, J. J., & Strazzulla, R. L. (2019). Eccentric Exercise for Achilles Tendinopathy: A Narrative Review and Clinical Decision-Making Considerations. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 4(2), 34.

Jomaa, G., Kwan, C. K., Fu, S. C., Ling, S. K. K., Chan, K. M., Yung, P. S. H., & Rolf, C. (2020). A systematic review of inflammatory cells and markers in human tendinopathy. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1), 78.

Kim, Y. J. (2019). Red flag rules for knee and lower leg differential diagnosis. *Annals of translational medicine*, 7(Suppl 7).

Korakakis, V., Whiteley, R., Tzavara, A., & Malliaropoulos, N. (2018). The effectiveness of extracorporeal shockwave therapy in common lower limb conditions: a systematic review including quantification of patient-rated pain reduction. *British Journal of Sports Medicine*, 52(6), 387-407.

Lewis, T., & Cook, J. (2014). Fluoroquinolones and tendinopathy: a guide for athletes and sports clinicians and a systematic review of the literature. *Journal of athletic training*, 49(3), 422-427.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Lyght, M., Nockerts, M., Kernozek, T. W., & Ragan, R. (2016). Effects of foot strike and step frequency on Achilles tendon stress during running. *Journal of applied biomechanics*, 32(4), 365-372.

Malliaras, P., Barton, C. J., Reeves, N. D., & Langberg, H. (2013). Achilles and patellar tendinopathy loading programmes. *Sports medicine*, 43(4), 267-286.

Martin, R. L., Chimenti, R., Cuddeford, T., Houck, J., Matheson, J. W., McDonough, C. M., ... & Carcia, C. R. (2018). Achilles pain, stiffness, and muscle power deficits: midportion Achilles tendinopathy revision 2018: clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability and Health From the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 48(5), A1-A38.

Mascaró, A., Cos, M. À., Morral, A., Roig, A., Purdam, C., & Cook, J. (2018). Load management in tendinopathy: Clinical progression for Achilles and patellar tendinopathy. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 53(197), 19-27.

Morrissey, D., Cotchett, M., J'Bari, A. S., Prior, T., Griffiths, I. B., Rathleff, M. S., ... & Barton, C. J. (2021). Management of plantar heel pain: a best practice guide informed by a systematic review, expert clinical reasoning and patient values. *British Journal of Sports Medicine*.

Mousavi, S. H., Hijmans, J. M., Rajabi, R., Diercks, R., Zwerver, J., & van der Worp, H. (2019). Kinematic risk factors for lower limb tendinopathy in distance runners: a systematic review and meta-analysis. *Gait & posture*, 69, 13-24.

Murphy, M. C., Travers, M. J., Chivers, P., Debenham, J. R., Docking, S. I., Rio, E. K., & Gibson, W. (2019). Efficacy of heavy eccentric calf training for treating mid-portion Achilles tendinopathy: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(17), 1070-1077.

Nasser, A. M., Pizzari, T., Grimaldi, A., Vicenzino, B., Rio, E., & Semciw, A. I. (2021). Proximal hamstring tendinopathy; expert physiotherapists' perspectives on diagnosis, management and prevention. *Physical Therapy in Sport*, 48, 67-75.

Nishikawa, K. C., Lindstedt, S. L., & LaStayo, P. C. (2018). Basic science and clinical use of eccentric contractions: History and uncertainties. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 265-274.

Nogueira Júnior, A. C., & Júnior, M. D. J. M. (2015). The effects of laser treatment in tendinopathy: a systematic review. *Acta Ortopédica Brasileira*, 23(1), 47-49.

O'Neill, S., Barry, S., & Watson, P. (2019). Plantarflexor strength and endurance deficits associated with mid-portion Achilles tendinopathy: the role of soleus. *Physical Therapy in Sport*, 37, 69-76.

Paavola, M., Kannus, P., Järvinen, T. A., Khan, K., Józsa, L., & Järvinen, M. (2002). Achilles tendinopathy. *JBJS*, 84(11), 2062-2076.

Pegrum, J., Self, A., & Hall, N. (2019). Iliotibial band syndrome. *Bmj*, 364

Peters, J. A., Zwerver, J., Diercks, R. L., Elferink-Gemser, M. T., & van den Akker-Scheek, I. (2016). Preventive interventions for tendinopathy: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(3), 205-211.

Pollack, Y., Shashua, A., & Kalichman, L. (2018). Manual therapy for plantar heel pain. *The Foot*, 34, 11-16.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com
N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Rabusin, C. L., Menz, H. B., McClelland, J. A., Evans, A. M., Landorf, K. B., Malliaras, P., ... & Munteanu, S. E. (2019). Efficacy of heel lifts versus calf muscle eccentric exercise for mid-portion Achilles tendinopathy (the HEALTHY trial): study protocol for a randomised trial. *Journal of Foot and Ankle Research*, 12(1), 20.

Rasenberg, N., Riel, H., Rathleff, M. S., Bierma-Zeinstra, S. M., & van Middelkoop, M. (2018). Efficacy of foot orthoses for the treatment of plantar heel pain: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 52(16), 1040-1046.

Rathleff, M. S., Mølgaard, C. M., Fredberg, U., Kaalund, S., Andersen, K. B., Jensen, T. T., ... & Olesen, J. L. (2015). High-load strength training improves outcome in patients with plantar fasciitis: A randomized controlled trial with 12-month follow-up. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25(3), e292-e300.

Rees, J. D., Stride, M., & Scott, A. (2014). Tendons—time to revisit inflammation. *British journal of sports medicine*, 48(21), 1553-1557.

Reilly, J. M., Bluman, E., & Tenforde, A. S. (2018). Effect of shockwave treatment for management of upper and lower extremity musculoskeletal conditions: A narrative review. *PM&R*, 10(12), 1385-1403.

Riel, H., Vicenzino, B., Jensen, M. B., Olesen, J. L., Holden, S., & Rathleff, M. S. (2018). The effect of isometric exercise on pain in individuals with plantar fasciopathy: a randomized crossover trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(12), 2643-2650.

Rio, E., Kidgell, D., Moseley, G. L., Gaida, J., Docking, S., Purdam, C., & Cook, J. (2016). Tendon neuroplastic training: changing the way we think about tendon rehabilitation: a narrative review. *British journal of sports medicine*, 50(4), 209-215.

Rio, E., Kidgell, D., Purdam, C., Gaida, J., Moseley, G. L., Pearce, A. J., & Cook, J. (2015). Isometric exercise induces analgesia and reduces inhibition in patellar tendinopathy. *British journal of sports medicine*, 49(19), 1277-1283.

Rowe, V., Hemmings, S., Barton, C., Malliaras, P., Maffulli, N., & Morrissey, D. (2012). Conservative management of midportion achilles tendinopathy. *Sports medicine*, 42(11), 941-967.

Sancho, I., Malliaras, P., Barton, C., Willy, R. W., & Morrissey, D. (2019). Biomechanical alterations in individuals with Achilles tendinopathy during running and hopping: A systematic review with meta-analysis. *Gait & posture*, 73, 189-201.

Schmitz, C., Császár, N. B., Milz, S., Schieker, M., Maffulli, N., Rompe, J. D., & Furla, J. P. (2015). Efficacy and safety of extracorporeal shock wave therapy for orthopedic conditions: a systematic review on studies listed in the PEDro database. *British medical bulletin*, 116(1), 115.

Scott, A., Squier, K., Alfredson, H., Bahr, R., Cook, J. L., Coombes, B., ... & Maffulli, N. (2020). Icon 2019: international scientific tendinopathy symposium consensus: clinical terminology. *British Journal of Sports Medicine*, 54(5), 260-262.

Sullivan, J., Pappas, E., & Burns, J. (2020). Role of mechanical factors in the clinical presentation of plantar heel pain: implications for management. *The Foot*, 42, 101636.



**MAISON
DES
KINES**
INK FORMATION

Institut National de la Kinésithérapie
www.maisondeskines.com

> 3, rue Lespagnol - 75020 Paris
tél. : 01 44 83 46 71
secretariat@ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 116 30 75



processus certifié

FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de
la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

Sun, X., Lam, W. K., Zhang, X., Wang, J., & Fu, W. (2020). Systematic Review of the Role of Footwear Constructions in Running Biomechanics: Implications for Running-Related Injury and Performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 20.

Van Der Vlist, A. C., Breda, S. J., Oei, E. H., Verhaar, J. A., & de Vos, R. J. (2019). Clinical risk factors for Achilles tendinopathy: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 53(21), 1352-1361.

Van Hooren, B., Fuller, J. T., Buckley, J. D., Miller, J. R., Sewell, K., Rao, G., ... & Willy, R. W. (2020). Is motorized treadmill running biomechanically comparable to overground running? A systematic review and meta-analysis of cross-over studies. *Sports Medicine*, 1-29.

Vianna, K. B., Rodrigues, L. G., Oliveira, N. T., Ribeiro-Alvares, J. B., & Baroni, B. M. (2021). A Preseason Training Program With the Nordic Hamstring Exercise Increases Eccentric Knee Flexor Strength and Fascicle Length in Professional Female Soccer Players. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(2), 459.

Welte, L., Kelly, L. A., Lichtwark, G. A., & Rainbow, M. J. (2018). Influence of the windlass mechanism on arch-spring mechanics during dynamic foot arch deformation. *Journal of the Royal Society Interface*, 15(145), 20180270.

Whittaker, G. A., Munteanu, S. E., Menz, H. B., Tan, J. M., Rabusin, C. L., & Landorf, K. B. (2018). Foot orthoses for plantar heel pain: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 52(5), 322-328.

Tendinopathies des membres inférieurs

Nom :	Phase :	Patient :	Date :	Formulaire :
-------	---------	-----------	--------	--------------

Vous devez cocher une case en face de chacune des propositions faites dans ce document, en fonction de vos connaissances actuelles :

- O = OUI, la réponse est conforme

- N = NON, la réponse est non conforme

- NC = non concerné, ne pas cocher (valide une réponse fausse)

Vous n'avez pas eu de patient au cours des 2 derniers mois, ou vous n'avez pas d'expérience pour cette pathologie : répondez quand même par OUI ou NON en fonction de vos connaissances actuelles.

- | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 01 - Les efforts cycliques favorisent les douleurs | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02 - Au cours des 24h suivant un effort le tendon est plus solide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03 - 48h après un effort, le tendon est plus solide | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04 - Classiquement, nos patients vont ressentir une douleur au début de l'effort, la douleur va ensuite diminuer ou disparaître pour réapparaître après un certain temps | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05 - Les tendinopathies d'Achille se testent avec un test de NOBLE | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06 - Le test de NOBLE est particulièrement sensible | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07 - Lors d'une tendinopathie d'Achille, le patient fera classiquement moins de montées sur la pointe du pied que du côté sain | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08 - Le protocole de STANISH se pratique 3 fois par semaine | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09 - Le protocole STANISH se pratique sur le bord d'une marche | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 - Le nordic hamstring est un exercice de prévention de la tendinopathie d'Achille | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |