



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Formation Professionnelle



Bureau Veritas Certification / 52046 Paris-la-Defense Cedex  
Disponible sur demande

# « Kinésithérapie et tendinopathie du membre inférieur : l'essentiel de l'actualité »

## A – Programme détaillé

### DUREE

Une journée en distanciel :

- 7 heures de formation

### NOMBRE DE STAGIAIRES

- Maximum : 300

### FORMATEUR

**Cédric ROBERT**

Masseur-Kinésithérapeute,

### 1) OBJECTIFS

Les concepts et les méthodes de la prise en charge kinésithérapiques des tendinopathies du membre inférieur (opérées ou non) ont évolué ces dernières années, Notamment sous l'impulsion de la recherche française et internationale. Le but de cette formation en ligne est de permettre une actualisation des savoirs et savoir-faire afin de les rendre conformes aux connaissances actuelles de la biomécanique à la physiopathologie.

Il permet également de développer des compétences avancées du bilan au traitement, grâce notamment aux différents cas cliniques rédigés sous formes de dossiers progressifs.

Aujourd'hui il est attendu que le kinésithérapeute assurant le suivi d'un patient, soit en capacité de sécuriser les soins dispensés et garantir la réorientation ou la consultation médicale aussi souvent que nécessaire.

### Contenu :

Théorique (cognitif, conceptuel), technologique et pratique (Voir infra)

### Objectifs généraux :

L'intention générale du projet, du point de vue de la pratique libérale et institutionnelle, est, pour le kinésithérapeute formé, d'acquérir ou de perfectionner les techniques de kinésithérapie appliquées à la prise en charge des tendinopathie du membre inférieur 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 et recommandations de la HAS (Haute Autorité de Santé):

- savoir de connaissances ;
- savoir de techniques pratiques ;
- savoir-faire opérationnel ;
- savoir relationnel.

- Analyser et évaluer un patient, sa situation et élaborer un diagnostic kinésithérapique

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)

[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Formation Professionnelle



- 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 :

D'une façon générale, l'objectif est que chaque participant puisse utiliser différents savoirs et compétences conformément aux données scientifiques. De façon générique, chaque participant acquière des compétences scientifiques, des compétences pratiques et des compétences relationnelles.

De façon plus détaillée, à l'issue de la formation, le professionnel aura acquis ou révisé la capacité de :

- Maîtriser les savoirs conformes aux recommandations de prise en charge des tendinopathies du membre inférieur et aux standards internationaux,
- Utiliser ces savoirs pour exécuter un examen clinique fiable du patient,
- Donner des conseils/explications pertinentes,
- Effectuer un bilan,
- Définir l'indication (ou la contre-indication),
- Elaborer un pronostic et de le communiquer à un autre professionnel de santé,
- Effectuer, si nécessaire, les techniques manuelles, y compris celles déjà connues, de façon appropriée (rappels et présentations des notions théoriques de réalisations et d'applications des techniques)
- Choisir, doser et faire évoluer les exercices en fonction de la situation clinique,
- Travailler en équipe avec d'autres professionnels de santé,
- Savoir réorienter vers le médecin dès que nécessaire

## 2) RESUME

- Déroulé pédagogique détaillé :

### QCM de positionnement (5 min)

#### Module 0 : Introduction

Introduction vidéo de la formation (5 min)

Présentation d'un cas clinique (5 mn)

#### Module 1 : Histologie, anatomie, physiopathologie du tendon et données statistiques.

**Durée estimée :** 65 minutes

#### Descriptif/Objectif :

Actualiser les notions anatomo-pathologiques.

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)

[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75

ce numéro ne vaut pas agrément de l'état

Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



Comprendre la biomécanique du genou et les mécanismes lésionnels du ligament croisé antéro externe.

Prendre connaissance des données épidémiologiques

| Séquences               | Contenus & Type                                                                                                                                                           | Durée  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Histologie</b>       | Connaitre la constitution du tendon, sa vascularisation, son innervation<br><i>Apports théoriques + illustration</i>                                                      | 15 min |
| <b>Anatomie</b>         | Mise à jour des principales structures anatomiques du genou<br><i>Apports théoriques + images + vidéos + questionnaire</i>                                                | 15 min |
| <b>Physiopathologie</b> | Explication des mécanismes entraînant la pathologie du tendon, les réactions de celui ci, ses adaptations.<br><i>Apports théoriques + images + vidéos + questionnaire</i> | 15 min |
| <b>Epidémiologie</b>    | Rappels statistiques en fonction du type de population, âge, sport et mécanismes<br>Risque de récurrence.<br><i>Apports théoriques + questionnaire</i>                    | 15 min |
| <b>QCM</b>              | Evaluation des connaissances acquises<br>Questionnaire à choix multiple                                                                                                   | 5 min  |

## Module 2 : Bilan d'une tendinopathie

**Durée estimée :** 80 minutes

### Descriptif/Objectif :

Connaître et savoir utiliser les outils d'évaluation objective et subjective du tendon.

Choisir les outils adaptés aux objectifs du patient

Identifier les drapeaux rouges.

| Séquences                           | Contenus & Type                                                                                                                        | Durée  |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Relaté du patient</b>            | Maîtriser la conduite de l'interrogatoire et la pertinence des informations<br><i>Apports théoriques</i>                               | 5 min  |
| <b>Bilan de la douleur</b>          | Évaluer la douleur, son mécanisme<br>Interpréter les symptômes du patient<br><i>Apports théoriques + cas cliniques</i>                 | 10 min |
| <b>Bilan des mobilités</b>          | Maîtriser les mesures angulaires des articulations du membre inférieur<br><i>Apports théoriques + supports vidéos</i>                  | 10 min |
| <b>Bilan de la force musculaire</b> | Évaluer la fonction et la force des groupes musculaires impliqués dans la tendinopathie<br><i>Apports théoriques + supports vidéos</i> | 10 min |

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)

[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



|                                                                           |                                                                                                                                                                 |        |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Les tests cliniques du tendon</b>                                      | Explication et mise en œuvre des différents tests cliniques du tendon<br><i>Apports théoriques + supports vidéos</i>                                            | 15 min |
| <b>Analyse du geste sportif</b>                                           | Maîtriser les outils techniques et la méthodologie de l'analyse du geste sportif<br><i>Apports théoriques + supports vidéos</i>                                 | 15 min |
| <b>Evaluation subjective : l'utilisation des questionnaires et scores</b> | Notions théoriques et pratiques sur l'utilisation de scores validés dans la prise en charge des tendinopathies du membre inférieur<br><i>Apports théoriques</i> | 10 min |
| <b>QCM</b>                                                                | Evaluation des connaissances acquises<br><i>Questionnaire à choix multiple</i>                                                                                  | 5 min  |

### Module 3 : Prise en charge médicale

**Durée estimée :** 25 minutes

#### Descriptif/Objectif :

Actualiser les connaissances sur les différentes techniques chirurgicales et leurs implications sur la prise en charge masso kinésithérapique qui en découle.

Comprendre les critères décisionnels de la mise en place d'un protocole chirurgical

Améliorer la pertinence des prises en charge.

| Séquences                           | Contenus & Type                                                                                                                                                                    | Durée  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Traitement médical</b>           | Quels sont les traitements que le médecin peut mettre en place ?<br><i>Apports théoriques</i>                                                                                      | 10 min |
| <b>Les techniques chirurgicales</b> | Notions théoriques sur les techniques chirurgicales.<br>Comprendre leur retentissement sur l'évolution de la tendinopathie<br><i>Apports théoriques + images + supports vidéos</i> | 10 min |
| <b>QCM</b>                          | Evaluation des connaissances acquises<br><i>Questionnaire à choix multiple</i>                                                                                                     | 5 min  |

### Module 4 : Traitement kinésithérapique

**Durée estimée :** 225 minutes

#### Descriptif/Objectif :

Actualiser les connaissances des différents protocoles et comprendre le choix de ceux ci

Améliorer la pertinence des prises en charge.

| Séquences | Contenus & Type | Durée |
|-----------|-----------------|-------|
|-----------|-----------------|-------|

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com

www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK



INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Formation Professionnelle



|                                            |                                                                                                                                                                                                           |        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Place de la physiothérapie</b>          | Mise à jour des notions théoriques et pratiques<br><i>Apports théoriques</i>                                                                                                                              | 15 min |
| <b>Place des étirements</b>                | Mise à jour des notions théoriques et des applications<br><i>Apports théoriques</i>                                                                                                                       | 10 min |
| <b>Gestion de la charge d'entraînement</b> | Connaitre les critères de gestion de l'activité afin de moduler l'apparition des douleurs<br><i>Apports théoriques</i>                                                                                    | 15 min |
| <b>Continuité de l'activité sportive</b>   | Maitriser les critères objectifs de continuité et d'arrêt de l'activité sportive<br><i>Apports théoriques</i>                                                                                             | 10 min |
| <b>Place des protocoles d'exercices</b>    | Connaitre les différents protocoles, être en capacité de choisir le protocole le plus adapté au patient<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i>                                           | 25 min |
| <b>Tendinopathie d'achille</b>             | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 25 min |
| <b>Fasciopathie plantaire</b>              | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 25 min |
| <b>Tendinopathie rotulienne</b>            | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 25 min |
| <b>Tendinopathie de la patte d'oie</b>     | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 15 min |
| <b>Bandelette ilio tibiale</b>             | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 15 min |
| <b>Tendinopathie des ischio jambiers</b>   | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 20 min |

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com  
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Formation Professionnelle



Bureau Veritas Certification / 52046 Paris-la-Defense Cedex  
Disponible sur demande

|                                   |                                                                                                                                                                                                           |        |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>Tendinopathie des fessiers</b> | Maitriser les éléments du bilan, de la gestion du geste, du volume d'activité, les concepts de prise en charge aux différents stades de celle ci.<br><i>Apports théoriques + images + supports videos</i> | 20 min |
| <b>QCM</b>                        | Evaluation des connaissances acquises<br><i>Questionnaire à choix multiple</i>                                                                                                                            | 5 min  |

## Module 5 : conclusion

**Durée estimée :** 10 minutes

### Descriptif/Objectif :

Effectuer un rappel des principales notions de la formation au travers de cas cliniques (5 min)

Questionnaire post formation (5 min)

## 3) METHODOLOGIES

- Analyse des pratiques par quiz « pré formation » (**pré-test**)
- Restitution au formateur des résultats de ces grilles d'analyse des pratiques préformation,
- Partie distancielle d'une durée de 7 h comportant des séquences pédagogiques variées sur la forme de façon à faciliter l'attention du stagiaire durant tout le temps de la formation..
- Analyse des pratiques par quiz post formation (**post-test**)
- 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

## B – Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Les différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- **Méthode participative - interrogative** : à partir des pré-tests et de quizz
- **Méthode expositive** : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive
- **Méthode par étude de cas clinique sous forme de « dossiers progressifs informatisés »** : Le format pédagogique se fonde sur l'intérêt d'analyser la situation clinique d'un patient au travers d'énoncés suivis de questions à réponses multiples ou réponse unique.
- **Méthode démonstrative** : le formateur fait une démonstration pratique par vidéos

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les supports restent à disposition de l'apprenant même après la fin de la session

## C – Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Evaluation « pré » (pré-test) et « post formation » (post-test)

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71

fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)

[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE

Formation Professionnelle



- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire de satisfaction à distance

## **D – Référence recommandation bibliographie**

Abat, F., Alfredson, H., Cucchiari, 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.

Aderem, J., & Louw, Q. A. (2015). Biomechanical risk factors associated with iliotibial band syndrome in runners: a systematic review. *BMC musculoskeletal disorders*, 16(1), 356.

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 metaregression. *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 orthopedics*, 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.

Benca, E., Listabarth, S., Flock, F. K., Pablik, E., Fischer, C., Walzer, S. M., ... & Ziai, P. (2020). Analysis of running-related injuries: the Vienna Study. *Journal of clinical medicine*, 9(2), 438.

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.

Christopher, S. M., McCullough, J., Snodgrass, S. J., & Cook, C. (2019). Do alterations in muscle strength, flexibility, range of motion, and alignment predict lower extremity injury in runners: a systematic review. *Archives of Physiotherapy*, 9(1), 2.

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. (2018). Ten treatments to avoid in patients with lower limb tendon pain. Cook, J. L., & Docking, S. I. (2015). "Rehabilitation will increase the 'capacity' of your... insert musculoskeletal tissue here...." Defining 'tissue capacity': a core concept for clinicians.

Cook, J. L., Khan, K. M., Kiss, Z. S., Purdam, C. R., & Griffiths, L. (2001). Reproducibility and clinical utility of tendon palpation to detect patellar tendinopathy in young basketball players. *British journal of sports medicine*, 35(1), 65-69. 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.

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



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

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.

Fairclough, J., Hayashi, K., Toumi, H., Lyons, K., Bydder, G., Phillips, N., ... & Benjamin, M. (2006). The functional anatomy of the iliotibial band during flexion and extension of the knee: implications for understanding iliotibial band syndrome. *Journal of anatomy*, 208(3), 309-316.

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.

Freckleton, G., & Pizzari, T. (2013). Risk factors for hamstring muscle strain injury in sport: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 47(6), 351-358.

Geisler, P. R., & Lazenby, T. (2017). Iliotibial Band Impingement Syndrome: An Evidence-Informed Clinical Paradigm Change. *International Journal of Athletic Therapy and Training*, 22(3), 1-11.

Gérard, R., Gojon, L., Decleve, P., & Van Cant, J. (2020). The Effects of Eccentric Training on Biceps Femoris Architecture and Strength: A Systematic Review With MetaAnalysis. *Journal of Athletic Training*, 55(5), 501-514.

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.

Goom, T. S., Malliaras, P., Reiman, M. P., & Purdam, C. R. (2016). Proximal hamstring tendinopathy: clinical aspects of assessment and management. *journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 46(6), 483-493.

Holden, S., Lyng, K., Graven-Nielsen, T., Riel, H., Olesen, J. L., Larsen, L. H., & Rathleff, M. S. (2020). Isometric exercise and pain in patellar tendinopathy: A randomized crossover trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(3), 208-214.

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

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



Tendinopathy: A Narrative Review and Clinical Decision-Making Considerations. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 4(2), 34.

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.

Kulmala, J. P., Avela, J. A. N. N. E., Pasanen, K. A. T. I., & Parkkari, J. A. R. I. (2013). Forefoot strikers exhibit lower running-induced knee loading than rearfoot strikers. Med Sci Sports Exerc, 45(12), 2306-2313.

Luedke, L. E., Heiderscheit, B. C., Williams, D. S., & Rauh, M. J. (2016). Influence of Step Rate on Shin Injury and Anterior Knee Pain in High School Runners. Medicine and science in sports and exercise, 48(7), 1244-1250.

LUNEAU, J. Tendinopathie patellaire et travail musculaire isométrique: quelle efficacité sur la douleur et les capacités fonctionnelles du sportif atteint du syndrome de jumper's knee? Une revue de littérature.

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.

Malliaras, P., Cook, J., Purdam, C., & Rio, E. (2015). Patellar tendinopathy: clinical diagnosis, load management, and advice for challenging case presentations. Journal of orthopaedic & sports physical therapy, 45(11), 887-898.

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.

Mendiguchia, J., Conceição, F., Edouard, P., Fonseca, M., Pereira, R., Lopes, H., ... & Jiménez-Reyes, P. (2020). Sprint versus isolated eccentric training: Comparative effects on hamstring architecture and performance in soccer players. Plos one, 15(2), e0228283.

Mendonça, L. D. M., Leite, H. R., Zwerver, J., Henschke, N., Branco, G., & Oliveira, V. C. (2020). How strong is the evidence that conservative treatment reduces pain and improves function in individuals with patellar tendinopathy? A systematic review of randomised controlled trials including GRADE recommendations. British journal of sports medicine,

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

secretariat@sarl-ink.com  
www.ink-formation.com

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



54(2), 87-93.

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.

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.

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

Paquette, M. R., Napier, C., Willy, R. W., & Stellingwerff, T. (2020). Moving beyond weekly "distance": optimizing quantification of training load in runners. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy*, 50(10), 564-569.

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

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.

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.

Rudavsky, A., & Cook, J. (2014). Physiotherapy management of patellar tendinopathy (jumper's knee). *Journal of physiotherapy*, 60(3), 122-129.

➤ 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



Rudavsky, A., & Cook, J. (2014). Physiotherapy management of patellar tendinopathy (jumper's knee). *Journal of physiotherapy*, 60(3), 122-129.

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., & Furia, 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.

Stickley, C. D., Presuto, M. M., Radzak, K. N., Bourbeau, C. M., & Hetzler, R. K. (2018). Dynamic varus and the development of iliotibial band syndrome. *Journal of athletic training*, 53(2), 128-134.

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.

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 Ark, M., Cook, J. L., Docking, S. I., Zwerver, J., Gaida, J. E., Van Den Akker-Scheek, I., & Rio, E. (2016). Do isometric and isotonic exercise programs reduce pain in athletes with patellar tendinopathy in-season? A randomised clinical trial. *Journal of science and medicine in sport*, 19(9), 702-706.

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 Dyk, N., Behan, F. P., & Whiteley, R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries: a systematic review and meta-analysis of 8459 athletes. *British journal of sports medicine*, 53(21), 1362-1370.

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.

Visnes, H., & Bahr, R. (2007). The evolution of eccentric training as treatment for patellar tendinopathy (jumper's knee): a critical review of exercise programmes. *British journal of sports medicine*, 41(4), 217-223.

Visnes, H., Hoksrud, A., Cook, J., & Bahr, R. (2006). No effect of eccentric training on jumper's knee in volleyball players during the competitive season: a randomized clinical trial. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(3), 215-215.

3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK





INSTITUT NATIONAL  
DE LA KINÉSITHÉRAPIE



Wan, X., Li, S., Best, T. M., Liu, H., Li, H., & Yu, B. (2020). Effects of flexibility and strength training on peak hamstring musculotendinous strains during sprinting. Journal of Sport and Health Science.

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

> 3 rue Lespagnol  
75020 PARIS

tél : 01 44 83 46 71  
fax : 01 44 83 46 74

[secretariat@sarl-ink.com](mailto:secretariat@sarl-ink.com)  
[www.ink-formation.com](http://www.ink-formation.com)

N° de déclaration d'activité : 11 75 489 83 75  
ce numéro ne vaut pas agrément de l'état  
Libeller les chèques à l'ordre de sarl INK

