

Pathologies du coureur à pied : Kinésithérapie et autonomisation du patient
Classe virtuelle

DUREE

Deux jours en présentiel :
- 12 heures de formation

NOMBRE DE STAGIAIRES

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

FORMATEUR

Cédric ROBERT, Masseur Kinésithérapeute. Formateur gestes et postures et prévention des risques liés aux activités physiques. Certificat d'Études Complémentaires de spécialité en Kinésithérapie du Sport.

Contexte et enjeux

8 à 12 millions de français de tous âges, sexes et niveaux pratiquent régulièrement la course à pied. C'est une activité « socle » que l'on retrouve dans l'entraînement et la pratique de nombreux sports.

Une part non négligeable de ces pratiquants s'entraînent seul sans encadrement ni conseils.

Au moins 50% des pratiquants se blessent chaque année entraînant un besoin de soins efficaces permettant un retour au sport rapide, sécuritaire et limitant le risque de récurrence.

La formation abordera tous les aspects de la pratique et la prise en charge de la course à pied permettant au kinésithérapeute et à son patient de comprendre, modifier, adapter la foulée, choisir au mieux les chaussures, gérer les contraintes physiques et traiter les pathologies.

L'acquisition par le patient d'une autonomisation de la gestion des séances d'entraînements et concepts de rééducation permettra à celui-ci d'optimiser sa prise en charge.

Objectifs généraux :

- Améliorer les pratiques dans une thématique, « les pathologies du coureur », qui englobe des atteintes de l'appareil musculo-squelettique très fréquemment rencontrées dans l'activité quotidienne des MK ;
- Proposer une prise en charge qui permette une autonomie la plus rapide possible du patient ;
- Construire un programme de soins avec la participation active du patient, aux différentes phases ;
- Prévenir les récurrences grâce à un programme d'auto rééducation et de prévention en fin de traitement

Objectifs spécifiques :

- Découvrir les composantes de la gestuelle sportive (la foulée) et identifier leurs liens avec les blessures et la performance.
- Analyser et modifier la foulée en identifiant les liens avec les blessures.
- Identifier les caractéristiques de la chaussure et découvrir l'influence de la chaussure sur les blessures.
- S'approprier les étapes du bilan des pathologies du coureur.
- Acquérir les dernières données scientifiques guidant la prise en charge kinésithérapique.
- Identifier les éléments que le patient pourra appliquer en auto-prise en charge.

Compétences visées :

À l'issue de cette formation les apprenants sont capables de mettre en place un management thérapeutique spécifique de la prise en charge du coureur à pied couvrant également l'éducation thérapeutique et l'autonomisation du patient.

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 pathologies du coureur en s'appuyant sur l'Evidence Based Practice.

Résumé

La pratique de la course de pied se fait très souvent de façon non encadrée. Le patient n'a alors pas nécessairement conscience de son geste technique, de l'importance des facteurs externes tels que la nature du terrain, le dénivelé, les virages de l'incidence des différentes caractéristiques de ses chaussures de course, critères d'arrêts, poursuite et modulation de la pratique sportive.

Nous allons donc revoir ces éléments qui nous permettront de construire une analyse cinématique du coureur éclairée menant à des corrections modifiant la symptomatologie du patient. Celui-ci devra pouvoir s'approprier ces éventuelles corrections.

La deuxième journée de l'action de formation sera consacrée à la mise en place du bilan diagnostic kinésithérapique des principales pathologies du coureur : syndrome fémoro-patellaire, bandelette ilio-tibiale, tendinopathies d'Achille, rotulienne, aponévrosite plantaire et patte d'oie ainsi que les pathologies osseuses (périostite, fracture de stress).

Après avoir décrit et pratiqué l'évaluation de la douleur, de l'activité, des mobilités, forces, nous verrons les différents tests cliniques ainsi que leur sensibilité et spécificité.

Nous insisterons sur l'auto-évaluation et l'éducation du patient afin que celui-ci s'approprie les critères d'arrêts, de continuité et de modulation de l'activité sportive.

En s'appuyant sur les données scientifiques, l'expérience des participants, du formateur et les attentes de nos patients, nous allons co-construire une prise en charge adaptée.

Le patient sera encore une fois au centre de cette séquence pédagogique, il devra être en capacité de poursuivre et adapter sa prise en charge chez lui afin d'accéder plus rapidement à une autonomie de la poursuite sportive.

Méthodes pédagogiques mises en œuvre

Notre partie formation continue utilisera les standards de la pédagogie en formation d'adulte. Les savoirs et savoir-faire portant sur notre thématique ont énormément évolué au cours des dernières années. Les recommandations se sont-elles aussi développées et harmonisées permettant des consensus plus marqués de prise en charge.

Les stagiaires n'arrivent pas « vierges de savoirs », mais avec des savoirs souvent obsolètes. Afin de résoudre cette problématique, différentes méthodes pédagogiques sont employées en alternance, au fur et à mesure du déroulement de la formation :

- Méthode participative - interrogative : les stagiaires échangent sur leurs pratiques professionnelles.
- Méthode expérientielle : modèle pédagogique centré sur l'apprenant et qui consiste, après avoir fait tomber ses croyances, à aider à reconstruire de nouvelles connaissances.
- Méthode expositive : le formateur donne son cours théorique, lors de la partie cognitive.
- Méthode démonstrative : le formateur fait une démonstration pratique devant la caméra, devant les participants lors de mise en application pratique.
- Méthode active : les stagiaires reproduisent les gestes techniques ou participent à des ateliers pratiques à distance.

Afin d'optimiser la mise en œuvre de ces méthodes, les formateurs sont également incités à utiliser au cours de la formation des outils favorisant l'interactivité et le travail collaboratif, tel que les applications Kahoot, et poll everywhere.

Les supports et matériels mis à disposition sont :

- Projection PPT du cours, supports de cours numériques (reprenant le PPT)
- Matériels et outils de pratiques individuels

Par ailleurs, la formation est ouverte aux professionnels de profils variés exerçant dans des structures libérales ou des institutions de santé, avec pour objectif de favoriser les échanges et les débats entre les stagiaires et discussions. Chaque stagiaire pouvant être contributeur de la formation du groupe.

Méthodes d'évaluation de l'action proposée

- Questionnaire sur les pratiques professionnelles (« pré-test ») et « post formation » (« post-test »)
- Une analyse partagée des résultats du pré-test est effectuée au cours des différents temps de la formation, avec analyse des écarts entre les réponses des participants et les réponses attendues en référence aux différentes recommandations
- Questionnaire de satisfaction immédiate
- Questionnaire à distance sur la satisfaction et le transfert des connaissances et compétences acquises en situation de soins.

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio formateur / apprenant
1er jour matinée : 9H00 - 12H15 (15' de pause non comptabilisées)				
Accueil des participants Présentation de la formation	Présentation du programme et de ses objectifs Questions Définir les attentes des participants	20 mn	Tour de table Powerpoint Nuage de mots : poll everywhere	30/70
Observation des composantes de la foulée : attaque du pied, pronation, valgus dynamique, bassin, bras	Découvrir visuellement les différentes situations Identifier les liens avec les blessures et la performance	90 mn	Powerpoint Vidéos Photos Questionnaires : poll everywhere Méthode démonstrative	80/20
Facteurs externes : terrain, dénivelé, vitesse de course	Reconnaitre les différences avec la course sur terrain plat et l'incidence sur les blessures. Éducation thérapeutique du patient sur la gestion des facteurs externes.	40 mn	Powerpoint Vidéos Photos Cas cliniques Questionnaires poll everywhere. Méthode démonstrative.	80/20
Étirements	Énumérer les situations où les étirements sont pratiqués. Reconnaitre les situations où les étirements sont bénéfiques ou néfastes dans la pratique du patient.	30 mn	Powerpoint Méthode expositive	80/20
1er jour après-midi : 14H00 – 17H15 (15' de pause non comptabilisées)				
Chaussure de course	Décrire les caractéristiques d'une chaussure	90 mn	Powerpoint Photos Vidéos	60/40

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio formateur / apprenant
	Identifier les liens avec les blessures Modifier les caractéristiques d'une chaussure d'un patient coureur en fonction de sa pathologie. Conseiller le patient sur le choix d'une chaussure.		Cas cliniques Questionnaire poll everywhere Méthode démonstrative et active	
Analyse dynamique du geste sportif	Observer sur vidéo des situations pathologiques Identifier les facteurs de risques de blessures Reproduire une analyse vidéo du geste sportif Corriger le geste sportif pour modifier la symptomatologie. Éducation thérapeutique	90 mn	Powerpoint, vidéos, photos Cas cliniques Travaux pratiques Méthode active de découverte	30/70
2ème jour matinée : 9H00 - 12H15 (15' de pause non comptabilisées)				
Contexte épidémiologique	Identifier les régions les plus touchées et l'incidence sur la population	10 mn	Powerpoint Méthode expositive	80/20
Bilan générique	Conduire l'interrogatoire et sélectionner les informations les plus pertinentes Évaluer la douleur et les symptômes	20 mn	Powerpoint Paperboard Méthode interrogative	50/50
Gestion de la charge d'entraînement	Évaluer la charge d'entraînement Être en capacité de planifier une reprise sportive	20 mn	Powerpoint Cas clinique Paperboard Méthode interrogative	50/50

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio formateur / apprenant
	Identifier les critères d'arrêts et de continuité de l'activité Éduquer le patient à l'auto gestion et la planification de ses activités.			
Bilan de la mobilité	Mesurer les amplitudes articulaires du bassin et du membre inférieur Identifier les déficits.	40 mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	15/85
Bilan de la force	Mesurer la force des différents groupes musculaires Identifier les déficits.	40 mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	15/85
Tests cliniques spécifiques	Pratiquer les tests cliniques validés Identifier leurs limites Contextualiser l'utilisation des tests cliniques Éduquer le patient à l'auto évaluation.	50 mn	Powerpoint Travaux pratiques Méthode affirmative et interrogative	15/85
2ème jour après-midi : 14H00 – 17H15 (15' de pause non comptabilisées)				
Prise en charge spécifique	Être en capacité d'appliquer les généralités aux cas spécifiques : tendinopathie des ischio-jambiers, patte d'oie, bandelette ilio-tibiale, tendon rotulien, tendon d'Achille, aponévrosite plantaire,	150 mn	Powerpoint Travaux pratiques Brainstorming Cas clinique Méthode affirmative et interrogative	30/70

Séances	Objectifs	Durée	Supports et méthodes pédagogiques	Ratio formateur / apprenant
	syndrome fémoro-patellaire. Éduquer le patient à l'auto rééducation Identifier les critères d'arrêt/continuité/ progression en rééducation et auto-rééducation. Définir avec le patient un programme de prévention post traitement			
Conclusion	Revoir les points clés de la formation	30 mn	Powerpoint Quiz : poll everywhere Carte mentale	50/50