

# TENDINOPATHIES ET LÉSIONS MUSCULAIRES : ACTUALISATION PRATIQUE DES TRAITEMENTS KINESITHERAPIQUES

## Objectif pédagogique Opérationnel

*Appliquer un traitement physique spécifique, lié à un diagnostic lésionnel précis, intéressant les tendinopathies et lésions musculaires.*

## Public et Prérequis

Formation ouverte exclusivement aux  
kinésithérapeutes (DE et AE)  
Une expérience professionnelle supérieure à 3  
mois est conseillée

Maximum 16 stagiaires

Lors de la dernière session, le taux de  
satisfaction du groupe s'élevait à :

## Présentation de la formation

Cette formation essentiellement pratique permettra d'actualiser les connaissances au travers de travaux récents sur la biomécanique et les processus de guérison des tendons et du muscle.

- Mise en place de la pathogénie des tendinopathies du corps tendineux et de ses insertions
- Classification moderne des lésions tendineuses selon Blazina et LeadBeatter et incidences sur les protocoles de traitement.
- Lésions musculaires : mise au point sur les classifications et les processus de cicatrisation et leurs incidences sur la stratégie thérapeutique
- Pratique de traitement :
  - o Renforcement excentrique selon Stanish : comment ? exemples
  - o Place et méthodologie des étirements en pratique
  - o Thérapies par Ondes de Choc : où en est-on ?
  - o Taping : mise en œuvre pratique – exemples de cas cliniques typiques

## Moyens pédagogiques et pratiques

- Lieu : salle adaptée à l'effectif
- Alternance des séquences théoriques (Supports Polycopiés fournis aux stagiaires et projection d'un diaporama) puis des séquences pratiques en binômes sous surveillance et supervision du formateur.
- Merci de vous munir d'une tenue confortable afin d'effectuer l'ensemble de la partie pratique de la formation et d'une serviette de bain.

## Modalités de suivi de l'exécution du programme et d'évaluation

- Feuilles d'émargement (par ½ journées) : signature des participants et contre-signature du formateur.
- Évaluation des apports de la formation :
  - o Pré et Post-test
  - o Quizz – questionnaires
  - o Correction des gestes techniques au décours de la pratique
  - o Échanges autour des cas emblématiques
- Questionnaire de satisfaction de fin de formation

## Accès aux personnes handicapées

Attestation d'accessibilité recevant du public (ERP 5<sup>ème</sup> catégorie)

### Formateur

#### Khelaf KERKOUR

MK DE – chargé de cours (IFMK  
Nancy / Institut Parnasse)  
Coordinateur – rééducation et  
physiothérapeute-chef (hôpital Jura)

### Dates - Lieu - Tarifs

À Mulhouse, les 16 et 17 septembre 2021

A Mulhouse, les 15 et 16 septembre 2022.

Tarif : 530€

Possible prise en charge FIF-PL 2021(S0620200380058)

### Durée - Horaires

13 heures

J1-J2 : 8h30 – 16h00

## Programme détaillé de la formation

JOUR 1	CONTENUS	MOYENS PÉDAGOGIQUES	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i>		
	<i>Intégrer les modalités de diagnostic de traitement des tendinopathies</i>		
8h30	<b>Accueil des stagiaires – présentation de la formation et des participants</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Remise de support pédagogique – Tour de table – questions sur les attentes des stagiaires
-	<b>Biomécanique du tendon et du couple muscle-tendon</b>  <b>Pathogénie des tendinopathies du corps tendineux et de ses insertions : actualisation des connaissances</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30	<b>PAUSE</b>		
10h45	<b>Classification moderne des lésions tendineuses selon Blazina et Leadbeatter et incidences sur les protocoles de traitement</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
-			
12h30	<b>Approche diagnostique clinique des tendinopathies d’Achille – rotuliennes – coiffe des rotateurs – épicondylopathies latérales – aponévropathies plantaires.</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
<b>REPAS</b>			
13h30	<b>Kinésiotaping appliqué aux Tendinopathies Achille, rotuliennes, coiffe rotateurs, épicondylopathies latérales, aponévropathies plantaires.</b>	<b>DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
15h30	<b>PAUSE</b>		
15h45	<b>Les techniques antalgiques : cryothérapie, électrothérapie, ondes de choc : discussions protocoles</b>	<b>ÉCHANGES THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels - discussion
-			
16h00	<b>Débriefing de fin de journée</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Questions-réponses Participation active des stagiaires

JOUR 2	CONTENUS	MOYENS PÉDAGOGIQUES	
	<i>OBJECTIF PEDAGOGIQUE INTERMEDIAIRE :</i>		
	<i>Intégrer les modalités de diagnostic de traitement des lésions musculaires</i>		
8h30	Accueil des stagiaires	ÉCHANGES	Tour de table – questions réponses sur les points de la veille si nécessaire
-	Lésions musculaires : mise au point sur les classifications et les processus de cicatrisation et leurs incidences sur la stratégie thérapeutique. Lésions aiguës et chroniques.	THÉORIQUE	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30			
10h45	PAUSE		
-	Application pratique kinésiotaping et lésions musculaires : ischio-jambiers, Droit fémoral, gastrocnémien médial	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h30	Application pratique : les techniques de renforcement musculaires et leur place dans les lésions musculaires et tendineuses.	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
REPAS			
13h30	Application pratique : Les étirements musculaires : place, modes et applications pratiques	DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
15h30			
15h45	PAUSE		
-	Discussion de cas pratiques en médecine du sport	ÉCHANGES THÉORIQUE	Projection du diaporama -supports audio visuels
16h00	Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Pédagogique Opérationnel  Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances	ÉCHANGES REFLEXIVE	Tour de table – questionnements mutuels