

# TENDINOPATHIES ET LESIONS MUSCULAIRES : ACTUALISATION PRATIQUE DES TRAITEMENTS KINESITHERAPIQUES

## Objectif Opérationnel

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

## Public et Prérequis

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

Maximum 18 stagiaires

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

**9/10**

## 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 en situation de handicap

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)

### Durée - Horaires

13 heures  
J1-J2 : 9h00 – 16h30

## 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 chez l'adulte</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
-	<b>Approche diagnostique clinique des tendinopathies d'Achille – rotuliennes – coiffe des rotateurs – épicondylopathies latérales – aponévropathies plantaires.</b>  <b>Cas cliniques</b>	<b>THÉORIQUE</b>  <b>ECHANGES</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
12h30	<b>REPAS</b>		
13h30	<b>Kinésiotaping appliqué aux Tendinopathies Achille, rotuliennes, coiffe rotateurs, épicondylopathies latérales, aponévropathies plantaires.</b>	<b>DÉMONSTRATIVE</b> <b>MÉTHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-	<b>PAUSE</b>		
15h30	<b>Les techniques antalgiques : cryothérapie, électrothérapie, ondes de choc : discussions protocoles</b>	<b>ÉCHANGES</b>  <b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels - discussion
15h45	<b>PAUSE</b>		
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 chez l'adulte</i>		
8h30	<b>Accueil des stagiaires</b>	<b>ÉCHANGES</b>	Tour de table – questions réponses sur les points de la veille si nécessaire
-	<b>Lésions musculaires : mise au point sur les classifications et les processus de cicatrisation et leurs incidences sur la stratégie thérapeutique. Lésions aiguës et chroniques.</b>	<b>THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama - supports audio visuels
10h30			
10h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Application pratique kinésiotaping et lésions musculaires : ischio-jambiers, Droit fémoral, gastrocnémien médial</b>	<b>DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
12h30	<b>Application pratique : les techniques de renforcement musculaires et leur place dans les lésions musculaires et tendineuses.  Cas cliniques</b>	<b>DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE  ECHANGES</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
<b>REPAS</b>			
13h30	<b>Application pratique : Les étirements musculaires : place, modes et applications pratiques</b>	<b>DÉMONSTRATIVE MÉTHODE ACTIVE</b>	Présentation du formateur puis mise en situation en binôme sous surveillance et supervision du formateur
-			
15h30			
15h45	<b>PAUSE</b>		
-	<b>Discussion de cas pratiques en médecine du sport</b>	<b>ÉCHANGES  THÉORIQUE</b>	Projection du diaporama -supports audio visuels
16h00	<b>Evaluation de fin de formation et de l'Objectif Opérationnel  Questionnaire oral et écrit de satisfaction et de connaissances</b>	<b>ÉCHANGES  REFLEXIVE</b>	Tour de table – questionnements mutuels