

Approche scientifique et clinique de la cheville : entorses et instabilités, de la blessure au retour au sport

Description de l'action

L'entorse de la cheville est la pathologie la plus fréquente dans la prise en charge du sportif adulte. Comprendre l'importance du bilan sur le terrain et notamment l'identification des drapeaux rouges est essentiel pour assurer une rééducation la plus efficace possible. Le bilan fonctionnel complet au cabinet (ROAST) ainsi que la gestion du retour sur le terrain (PAASS et Ankle-GO) sont également des éléments clés dans la prévention des récurrences.

L'objectif de cette formation est de vous permettre de prendre en charge une entorse de cheville de la blessure jusqu'au retour à l'activité normale (sportive, loisir ou pro).

Nous aborderons l'ensemble des éléments que le kinésithérapeute doit maîtriser afin d'obtenir une prise en charge la plus optimale possible. A travers des éléments scientifiques et pratiques nous passerons en revue les tests, outils, questionnaires PROMs et exercices de rééducation les plus adaptés à la prise en charge du patient adulte.

Objectifs pédagogiques

- Savoir réorienter si besoin à la suite du bilan initial sur le bord du terrain ou en cabinet. Déterminer la démarche thérapeutique, en référence aux recommandations en éducation en santé et aux recommandations de la HAS et de l'International Ankle Consortium.
- Repérer les drapeaux rouges en lien avec les traumatismes en torsion de cheville. Identifier et évaluer les déficiences et incapacités du patient par l'intermédiaire du bilan diagnostique kinésithérapique ROAST.
- Mettre en place une rééducation adaptée au patient souffrant d'entorse ou d'instabilité chronique de cheville. Utiliser et adapter les techniques de rééducation en fonction des stades de la pathologie.
- Identifier les éléments permettant de décider de la reprise sportive en se basant sur les outils validés dans la littérature comme le PAASS et l'Ankle-GO.

DEROULEMENT / PRE-REQUIS / EFFECTIFS

Volume: 15h

Public : Masseurs-kinésithérapeutes diplômés.

Nombre minimum de participants 10 et maximum 20

Formateur : François Fourchet

SUIVI DE L'EXÉCUTION ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

- Questionnaire pré-formation (J-7)
- Feuille de présence
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situations.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Questionnaire post-formation de vérification des acquis (J+30)

RESSOURCES TECHNIQUES ET PÉDAGOGIQUES

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Tableau / paperboard
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets et mises en situations basées sur l'expérience des stagiaires
- Jeux de rôle
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Cours cheville - Déroulé pédagogique

horaires	titre de la séquence	objectifs	contenu	méthodes pédagogiques	méthodes d'évaluation
JOUR 1					
8h00 à 8h30	évaluation préformation	identifier les attentes des participants et évaluer leurs connaissances initiales	questionnaire initial pour évaluer les connaissances théoriques et pratiques sur la cheville et son autonomisation	questionnaire écrit et discussions interactives	analyse des questionnaires pour adapter les séquences suivantes
8h30 à 9h15	rappels anatomiques et biomécaniques	comprendre la structure et le fonctionnement de la cheville	révision des notions clés de l'anatomie et la biomécanique de la cheville	exposé théorique, support PowerPoint	QCM à la fin de la séquence
9h15 à 10h30	épidémiologie et facteurs de risque	identifier les populations à risque et les causes principales des blessures de cheville	étude des statistiques sur les blessures, facteurs prédisposants et cas pratiques	exposé théorique, échanges interactifs avec les participants	discussion de groupe sur des cas pratiques
10h45 à 12h15	les mécanismes lésionnels et apport de l'observation visuelle	savoir analyser les causes d'une lésion et réaliser un interrogatoire efficace	analyse des mécanismes courants, importance de l'interrogatoire et de l'observation	analyse de vidéos de blessures, rôle-playing pour l'interrogatoire	fiches d'analyse individuelle et retours personnalisés
13h15 à 14h45	drapeaux rouges et accès direct	reconnaitre les signes d'alerte nécessitant une réorientation et élaborer un premier bilan complet	présentation des drapeaux rouges, protocoles d'accès direct et examen initial	ateliers pratiques d'examen clinique avec feedback des formateurs	observation directe des pratiques cliniques
15h00 à 17h00	prise en charge sur le terrain	maitriser les gestes d'urgence et planifier une stratégie de prise en charge initiale	protocoles d'intervention sur le terrain, gestion des urgences, strapping	démonstration pratique et mises en situation	observation et évaluation des gestes techniques
JOUR 2					
8h30 à 9h00	récapitulatif jour 1	consolider les acquis de la première journée	rappel des notions clés et discussions interactives	quiz rapide et réponses aux questions des participants	quiz collectif interactif
9h00 à 10h15	instabilité chronique et risque de récurrence	identifier les facteurs d'instabilité chronique et les risques de récurrences	modèles théoriques d'instabilité, étude des protocoles de rééducation	exposé interactif, partage d'expériences entre participants	discussion de groupe et études de cas concrets
10h30 à 12h00	bilan au cabinet et stratégies de rééducation	réaliser un bilan complet et développer une stratégie personnalisée de rééducation et d'autonomisation	présentations des tests cliniques (ROAST), techniques de mobilisation, renforcement musculaire, et implication active du patient dans sa rééducation	ateliers pratiques : mise en œuvre des tests, simulations de bilan	validation des bilans avec check list fournie
13h00 à 16h00	retour au sport et autonomisation du patient	créer un programme adapté pour le retour au sport et favoriser l'autonomisation du patient basé sur PAASS et Ankle-GO	progression des charges, exercices fonctionnels, importance de l'autonomisation dans la rééducation, stratégies pour responsabiliser le patient	mise en situation pratique, exercices guidés avec feedback individuel	évaluation de plans de retour au sport rédigés par les participants
16h00 à 16h30	évaluation post-formation	mesurer les acquis des participants et recueillir leurs retours sur la formation	questionnaire de fin de formation sur les connaissances théoriques et pratiques, et évaluation qualitative de l'expérience pédagogique	questionnaire écrit et échanges avec les participants	analyse des questionnaires pour évaluer l'efficacité de la formation