

Douleur aiguë du ligament croisé antérieur (LCA) chez le sportif : évaluation, prise en charge et prévention

N°DPC : 59332425090



Format
e-learning



Durée
7h



Public
Masseur-
kinésithérapeute



Pré-requis
Être titulaire d'un
diplôme d'État
de masseur-
kinésithérapeute

Objectifs pédagogiques :

En fin de parcours, les masseurs kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

- Mettre en œuvre des actions d'amélioration de la qualité des soins à la suite de l'identification d'éventuels écarts de pratique par rapport aux recommandations.
- Approfondir leurs connaissances concernant l'anatomie, la biomécanique du LCA et leur rôle dans la genèse de la douleur.
- Comprendre les mécanismes de blessure du LCA et leurs impacts sur la douleur et l'athlète.
- Identifier les facteurs de risque de lésion du LCA et analyser leurs liens avec le développement de la douleur.

- Connaître les méthodes d'examen et de diagnostic pour les genoux traumatisés avec douleurs associées.
- Connaître les différences de gestion de la douleur après un traitement chirurgical vs. une approche conservatrice.
- Avoir une vue d'ensemble des options de prise en charge non chirurgicales post-rupture du LCA pour soulager la douleur.
- Savoir reconnaître des problématiques spécifiques de douleur rencontrées durant la rééducation du LCA chez les sportifs, distinguant ceux qui sont opérés de ceux qui ne le sont pas.

Déroulé pédagogique :

2h

Premier tour d'audit clinique (EPP)

4h

Formation continue :

Questionnaire pré-formation

Cours e-learning

1. Fondement et douleur du LCA: anatomie, risques et mécanismes
2. Gestion de la douleur et traitements des lésions du LCA (diagnostics et interventions)
3. Préparation et rééducation pré-opératoire du LCA
4. Rééducation post-opératoire du LCA: de la gestion de la douleur à la réathlétisation
5. Retour au sport et prévention des blessures et douleurs du LCA
6. Études de cas
7. Synthèse

Questionnaire post-formation

1h

Second tour d'audit clinique (EPP)

Compétences visées :

En fin de parcours, les masseurs-kinésithérapeutes ayant suivi ce programme intégré seront capables de :

Domaine	Compétences acquises
Anatomie, biomécanique et facteurs de risque	<p>Décrire l'anatomie et la biomécanique du LCA et leur rôle dans la genèse de la douleur.</p> <p>Expliquer l'épidémiologie et les mécanismes de blessure du LCA conduisant à la douleur.</p> <p>Identifier les facteurs de risque des lésions du LCA et analyser leurs liens avec le développement de la douleur.</p>
Diagnostic et options de prise en charge	<p>Identifier les différents types de lésion du LCA et évaluer leur impact sur la douleur et le sportif.</p> <p>Réaliser un examen et un diagnostic du genou traumatisé et évaluer la douleur associée.</p> <p>Comparer les approches chirurgicales et conservatrices pour optimiser la gestion de la douleur après une lésion du LCA.</p> <p>Connaître les techniques chirurgicales (types de greffes, adultes et enfants) et leurs implications sur la douleur et la guérison biologique.</p>
Rééducation préopératoire	<p>Distinguer les problématiques de douleur spécifiques à la rééducation du LCA chez les sportifs opérés et non opérés.</p> <p>Évaluer les critères de préparation à la chirurgie, dont la douleur, et apprécier l'impact de la rééducation préopératoire sur les résultats chirurgicaux.</p> <p>Élaborer des programmes d'exercices préopératoires et d'auto-rééducation visant à réduire la douleur et optimiser la condition préchirurgicale.</p>

Domaine	Compétences acquises
Rééducation post-opératoire et réathlétisation	<p>Maîtriser la rééducation post-opératoire précoce : contrôle des signes et symptômes de douleur, éducation du patient, gestion de l'AMI (Arthrogenic Muscle Inhibition) et introduction progressive des mobilités et exercices de mise en charge.</p> <p>Conduire la rééducation post-opératoire intermédiaire : exercices en chaîne ouverte et fermée, entraînement BFR, renforcement musculaire (quadriceps, ischio-jambiers, fessiers) et contrôle neuromusculaire pour minimiser la douleur.</p> <p>Planifier la rééducation post-opératoire avancée : reprise progressive de la course, exercices de force globale, réintégration des décélérations et sauts avec approche progressive pour minimiser l'appréhension à la douleur.</p> <p>Organiser la rééducation sport-spécifique et la réathlétisation : corrections des déficits résiduels, exercices multidirectionnels, courses et sprints pour un retour complet à l'activité sportive.</p>
Retour au sport et prévention	<p>Évaluer la préparation au retour au sport à l'aide de critères et tests intégrant la douleur, et identifier le risque de récurrence.</p> <p>Mettre en place des stratégies de réintégration graduelle au sport et assurer le suivi post-réintégration pour monitorer la douleur.</p> <p>Implémenter des techniques et méthodes de prévention des blessures du LCA centrées sur la réduction du risque de douleur et de récurrence.</p>
Amélioration des pratiques (EPP)	<p>Analyser ses pratiques cliniques par rapport aux recommandations via un audit en deux tours.</p> <p>Élaborer et mettre en œuvre un plan d'amélioration personnalisé.</p>