

Ligament croisé antérieur (LCA) : Les 101 exercices



Format
e-learning



Durée
12h



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 :

- Maîtriser les différentes phases de rééducation du LCA jusqu'à la réathlétisation et le retour au sport.
- Développer des compétences pratiques en rééducation avec 101 exercices spécifiques adaptés à chaque phase de rééducation du LCA.
- Comprendre la gestion des ruptures du LCA.
- Savoir personnaliser les exercices en fonction du type de chirurgie pratiquée pour une rééducation optimisée.
- Lutter contre les complications post-opératoires.
- Savoir réveiller efficacement le quadriceps et renforcer les muscles ischio-jambiers et les membres inférieurs de manière générale.
- Optimiser le contrôle neuro-musculaire et la stabilité du genou.
- Intégrer des exercices « *sport-specific* » dans le programme de rééducation pour préparer les patients à un retour au sport sécurisé et performant.

Déroulé pédagogique :

1. Phase pré-opératoire
2. Phase post-opératoire
3. Phase de RTP

Compétences visées :

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

Domaine	Compétences acquises
Phase préopératoire	Comprendre la gestion des ruptures du LCA et leurs implications sur le choix du protocole de rééducation. Mettre en œuvre des exercices préopératoires spécifiques pour préparer le patient à la chirurgie et optimiser ses résultats post-opératoires. Personnaliser les exercices en fonction du type de chirurgie pratiquée.
Phase post-opératoire	Réaliser un bilan masso-kinésithérapique complet après rupture du LCA (anamnèse, bilans trophique, articulaire, musculaire, sensitif, fonctionnel). Interpréter les examens complémentaires (IRM, tests mécaniques, laximétrie) et formuler les objectifs de prise en charge.
Retour au sport (RTP)	Intégrer des exercices sport-spécifiques dans le programme de rééducation pour préparer les patients à un retour au sport sécurisé et performant. Évaluer les critères de retour au sport (RTP) et définir des objectifs de performance progressifs jusqu'à la réathlétisation complète. Développer des compétences pratiques sur l'ensemble du parcours de rééducation du LCA grâce à 101 exercices spécifiques adaptés à chaque phase.