

Prise en charge kinésithérapique des lésions musculaires du sportif

N°DPC : 59332325046



Format
mixte



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 :

- Appréhender les particularités anatomiques et fonctionnelles du système musculaire.
- Comprendre les mécanismes physiopathologiques de la lésion musculaire aiguë.
- Définir et distinguer les différentes classifications.
- Appréhender l'expression clinique de la lésion musculaire et avoir connaissance de sa prise en charge en première intention.
- Maîtriser le bilan-diagnostic et la prise en charge masso-kinésithérapique des lésions musculaires aux différents stades de leur évolution.
- Maîtriser les points de vigilance.

- Prodiguer au patient conseils et recommandations.
- Distinguer les différentes lésions musculaires chroniques, leurs prises en charge médicale et kinésithérapique.
- Appliquer les connaissances acquises en les contextualisant.

Déroulé pédagogique :

7h

Formation continue :

Questionnaire pré-formation

5h

Cours e-learning

1. Muscles striés squelettiques : rappels
2. Lésions musculaires aiguës :
définition et prise en charge kinésithérapique
3. Prévention et éducation thérapeutique
4. Complications

2h

Classe virtuelle

1. Synthèse des cours e-learning : reprise des points clés
2. Études de cas

Questionnaire post-formation

Compétences visées :

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

Domaine	Compétences acquises
Anatomie et physiologie musculaire	Décrire les particularités anatomiques et fonctionnelles du muscle squelettique (structure contractile, tissu conjonctif, vascularisation, innervation). Expliquer les propriétés viscoélastiques, contractiles et les filières énergétiques du muscle squelettique.
Évaluation de la lésion musculaire aiguë	Définir les mécanismes physiopathologiques de la lésion musculaire aiguë et en connaître les classifications. Conduire un bilan masso-kinésithérapique complet (anamnèse, examen clinique, testing musculaire) adapté à la lésion musculaire. Élaborer un projet thérapeutique individualisé à partir des données du bilan.
Prise en charge selon le grade lésionnel	Mettre en œuvre une prise en charge kinésithérapique adaptée aux lésions de grades 0 et 1 (sans atteinte du tissu de soutien). Appliquer un protocole rééducatif structuré pour les lésions de grades 2 et 3 : phases de restauration et fonctionnelle, contention compressive, renforcement excentrique et isométrique, étirements neuro-dynamiques. Prendre en charge les lésions de grade 4 (rupture complète) en phase aiguë et en rééducation conservatrice ou post-opératoire. Évaluer les critères de retour au sport et accompagner la reprise sportive en coordination pluriprofessionnelle.
Prévention et éducation thérapeutique	Identifier les facteurs de risque de récurrence et mettre en œuvre des protocoles de prévention tertiaire. Intégrer l'échauffement, les étirements et les protocoles fonctionnels dans la prévention des lésions musculaires. Prodiguer conseils et recommandations au patient pour favoriser son autonomie et limiter les récurrences.
Complications et suivi à long terme	Identifier les complications tissulaires (fibroses) et leurs conséquences sur les performances fonctionnelles. Adapter la prise en charge en cas de récurrence ou de blessures associées en intégrant une approche pluriprofessionnelle.