

# LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

## PROGRAMME

---

2 journées - 15 h - Massamba M'BAYE & Romain TOURILLON

### PRÉ-REQUIS EN E-LEARNING

#### INTRO

- Introduction générale & épidémiologie
- Anatomie et biomécanique du pied / cheville
- Épidémiologie : du traumatisme initial à l'instabilité chronique de cheville (Cascade + coûts sociétaux)

#### PARTIE 1 : Théorie du développement de l'instabilité chronique de cheville

- Ce n'est pas juste une entorse de cheville...
- Présentation du modèle de Hertel
- Stabilité mécanique et lésions associées
- Comprendre le système sensori-moteur (afférences sensorielles & efférences motrices)
- Explication du concept de Neurosignature
- Conclusion et cas cliniques

#### PARTIE 2 : Comprendre les mécanismes lésionnels

- Mécanismes indirect VS directs
- L'entorse externe de cheville : lésions ligamentaires et lésions associées
- Spécificité du mécanisme de la lésion isolée de la syndesmo

#### PARTIE 3 : La prise en charge en aigu

- Mise à jour sur la prise en charge en aigu
- Les drapeaux rouges : règle d'Ottawa, de Bernese et utilisation du diapason

Conclusion du pré-requis e-learning

# LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

## PROGRAMME

---

### JOUR 1

8h30-9h	Présentation de la formation, des participants
9h-9h45	Le Quizz :eRetour sur le pré-requis e-learning
9h45-10h15	Règle d'Ottawa, de Bernese et utilisation du diapason (Pratique)
10h15-10h30	Anatomie : Dessinez, c'est gagner (Pratique)
10h30-10h45	Pause
10h45-11h30	Bilan ligamentaire du compartiment externe (Théorie et Pratique)
11h30-12h00	Bilan ligamentaire de la syndesnose (Théorie et Pratique)
12h00-13h00	Pause repas
13h00-13h30	Pathologie traumatique du carrefour postérieur (Théorie et Pratique)
13h30-14h00	Pathologie chronique du carrefour postérieur (Théorie et Pratique)
14h00-14h15	Les atteintes de la sous-taliene (Théorie)
14h15-14h45	Autres lésions associées (Conflit antéro externe, œdèmes osseux,...) (Théorie et Pratique)
14h45-15h00	Intérêt clinique de l'utilisation des questionnaires auto-rapportés (Théorie + Cas clinique)
15h00-15h15	Introduction de la partie Prise en charge rééducative (Théorie)
15h15-15h30	Pause
15h30-16h15	Thérapie manuelle et traitement des articulations tibio-fibulaires inférieures et supérieures (Théorie et Pratique)
16h15-16h45	Les chevilles raides : Comprendre l'origine de la raideur par des évaluations quantitatives (Cinématique de la cheville et mouvements mineurs) (Théorie et Pratique)
16h45-17h30	Les chevilles raides : Thérapie manuelle de l'articulation talo-crurale et amélioration de la mobilité (Théorie et Pratique)

# LA CHEVILLE TRAUMATIQUE

## PROGRAMME

---

### JOUR 2

8h30-9h30	Thérapie manuelle et traitement du pied (Théorie et Pratique)
9h30-10h00	2 cas cliniques : aborder les problématiques musculaires et neurales en rééducation (Théorie + Cas clinique)
10h-10h15	Sortir du classique « Renfo/proprio » pour tous les patients : Postulat d'une stratégie de rééducation basée sur l'évaluation : Le ROAST 2019
10h15-10h30	Pause
10h30-11h00	Évaluation neuromusculaire de base des muscles extrinsèques (Théorie et Pratique)
11h00-11h45	Quels exercices de renforcement musculaire pour mon patient ? Proposition de stratégies rééducatives (Force/Vitesse/Endurance) adaptées aux déficits neuromusculaires observés (pratique)
11h45-12h00	Proprioception / Équilibre postural : mieux comprendre le fonctionnement du système sensori-moteur (Théorie)
12h00-12h30	Évaluation de l'équilibre postural statique (Théorie et Pratique)
12h30-13h30	Pause repas
13h30-14h15	Proposition de stratégies rééducatives adaptées aux déficits de contrôle postural statique observés (pratique)
14h15-14h45	Évaluation de l'équilibre postural dynamique (Théorie et démonstration Pratique)
14h45-15h15	Proposition de stratégies rééducatives adaptées aux déficits de contrôle postural dynamique observés (pratique)
15h15-15h30	Pause
15h30-16h45	Évaluations spécifiques du patient sportif et propositions d'exercices pour le retour au sport (Théorie et Pratique)
16h45-17h15	Intégration d'une approche neurocognitive chez le sportif (Théorie et Pratique)
17h15- 17h30	Conclusion de la formation