

Programme De l'entorse de cheville à l'instabilité chronique

L'entorse latérale de cheville est la pathologie traumatique la plus fréquente dans le sport. Etant par trop banalisée, elle risque a fortiori de dégénérer vers l'instabilité chronique. La première mesure dans le temps qui permet d'éviter cette spirale négative est l'examen clinique éclairé dès le premier épisode d'entorse ; il permettra d'apprécier les différents déficits touchant la cheville et ainsi d'orienter le traitement en fonction d'objectifs précis et quantifiés qui seront également les clés d'un retour à l'activité préparé et réduisant le risque de récurrence.

Ce cours vise à partager les dernières mises à jour de l'International Ankle Consortium en matière de démarche diagnostique et de facteurs de risques de récurrence suite à un premier épisode d'entorse latérale de cheville. Tous les tests actuellement validés par la littérature et réalisables en pratique courante y sont passés en revue tant en théorie qu'en pratique.

J1 : Le bilan

8h30 – 8h45 : Accueil des participants / QCM de « pré formation » d'évaluation des connaissances, des besoins et attentes des participants

8h45 – 10h00 : Revue de littérature : articles et guideline Classifications internationales /le médecin du sport : l'entorse est une affaire d'équipe.

9h45-10h bilan de la cheville aux urgences.

10h00-11h anatomie fonctionnelle.

11h-11h30 physiopathologie, suivi et complications.

11h30-12h00 Questions-réponses

12h00-13h30 repas

13h30-14h15 le kinésithérapeute

- partie 1 : Le bilan du physiothérapeute selon les recommandations de l'International Ankle Consortium 2018

- «L'évaluation clinique puis l'évaluation des déficits mécaniques et sensorimoteurs»

14h15-15h00 le kinésithérapeute - partie 2 : Le suivi de l'entorse et le retour sur le terrain - quelles évaluations?

15h-16h30 mise en pratique : le bilan initial, le suivi et le retour sur le terrain.

16h30-17h30 les nouvelles technologies au service du clinicien.

17h30-18h Questions-réponses - conclusion

J2 : Le traitement

Les entorses de cheville sont omniprésentes tant chez les sédentaires que les sportifs et dégénèrent trop souvent pathologie chronique. Elles ont un impact important sur la qualité de vie et la capacité à pratiquer un sport. En développant une bonne compréhension des exigences fonctionnelles du pied et de la cheville, il est souvent possible de rompre ce continuum d'incapacités.

Le but de cette formation est de fournir aux participants une synthèse basée sur des preuves pour guider leurs actions en matière de réadaptation de la cheville. Les différents paramètres de cette rééducation (force, équilibre statique et dynamique, proprioception, thérapie manuelle etc...) seront détaillés et des exercices validés seront démontrés et pratiqués pour chacun d'entre eux.

8h30-8h45 introduction / Questions-réponses sur les sujets de la veille

8h45-10h le médecin du sport : Traitement de l'entorse.

10h00-11h traitements chirurgicaux

11h-11h30 suivi et complications.

11h30-12h00 Questions-réponses

12h00-13h30 repas

13h30-15H00 le kinésithérapeute - Le traitement selon les recommandations de l'International Ankle

Consortium - ROAST

15h-17h30 mise en pratique : thérapie manuelle et exercices dirigés.

17h30-18h Questions réponses - conclusion