

**FORMATION**

# **DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DES BLESSURES DU COUREUR À PIED**

**PAR SSK PODO**

**FORMATION**

# **DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE DES BLESSURES DU COUREUR À PIED**

**SSK PODO**

## **PUBLIC CONCERNÉ :**

Podologues DE  
Masseur-Kinésithérapeute  
Ostéopathes DO  
Médecins, notamment MPR, médecins du sport

## **NIVEAU :**

Acquisition

## **NOMBRES D'HEURES TOTALES :**

12h

## **MÉTHODE PÉDAGOGIQUE :**

Démonstrative

## **PROJET PÉDAGOGIQUE :**

Cette formation s'inscrit dans le cadre de l'approfondissement des connaissances des pratiques diagnostiques et des prises en charges thérapeutiques et de l'amélioration des compétences des Podologue dans le domaine du diagnostic clinique en traumatologie lié à la course à pied.

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION :**

- Mieux connaître la course à pied (entraînement et geste sportif)
- Mieux comprendre les objectifs des pratiquants et les conseiller dans leur activité sportive
- Savoir reconnaître et traiter les tendinopathies mécaniques du sportif
- Savoir examiner le pied et la cheville, le genou, la hanche et le bassin
- Mieux prescrire les examens complémentaires : radiographie, échographie, scanner, IRM, scintigraphie.
- Connaître les pathologies spécifiques de la course à pied : douleurs de jambe, fractures de fatigue, lésions musculo-aponévrotiques.
- La prise en charge pluridisciplinaire du sportif : thérapeutiques médicales, rééducation et réathlétisation

# PROGRAMME

---

## JOURNÉE 1 :

### 1/ LA COURSE À PIED : DE QUOI PARLE-T-ON ? 9H-10H30

- Les différents modes de pratique : athlétisme, running, trail, triathlon, swimrun
- Approche sociologique : Sport pour la performance ou activité physique pour la santé
- Quelques notions d'entraînement : fréquence, durée, intensité, types d'exercices
- Aptitudes aérobies et fréquences cardiaques à l'exercice : comment les évaluer par les tests d'effort et les tests de terrain
- Economie de course et rendement biomécanique
- Niveaux de pratique, surentrainement et incidence des blessures
- Objets connectés et applications

### 2/ LES APPUIS DES SPORTIFS : QUELLE RÉALITÉ SCIENTIFIQUE ? 11H-12H30

- Trois ressorts et une variable
- Les sols sportifs : normes et mesure des normes
- Les chaussures de sport : amortissement, stabilisation et retour d'énergie
- Sports multidirectionnels et sports unidirectionnels
- Analyse du geste sportif dans les trois plans de l'espace
- Forces verticales et forces horizontales
- La foulée : phase aérienne et phase d'appui, amplitude, fréquence et variations selon les vitesses de course
- Stratégies locomotrices individuelles
- Méthodes d'analyse, recherches et évaluations

### 3/ LES TENDINOPATHIES DU PIED. EXAMEN CLINIQUE DU PIED ET DE LA CHEVILLE 14H-16H

- Notions récentes sur les tendinopathies mécaniques
- Les tendinopathies du tibial postérieur, des fibulaires, du tendon calcanéen et du long fléchisseur de l'hallux
- Signes cliniques, diagnostic positif et diagnostic différentiel
- Intérêt de l'exploration par échographie et par IRM
- Traitements médicaux, chirurgie et rééducation

### 4/ LES DOULEURS DU GENOU DU SPORTIF. EXAMEN CLINIQUE DU GENOU 16H30-18H30

- Les tendinopathies de l'appareil extenseur du genou : tendon quadricipital, tendon rotulien
- Les tendinopathies latérales et postéro-latérales du genou : bandelette ilio-tibiale, muscle poplité, biceps fémoral
- Les tendinopathies médiales : tendinopathies distales des ischio-jambiers et de la patte d'oie
- Le syndrome fémoropatellaire
- Les douleurs ménisco-ligamentaires

- Intérêt de l'imagerie
- Traitements médicaux, chirurgie et rééducation

## JOURNÉE 2

### **1/ LES FRACTURES DE FATIGUE DU SPORTIF 9H-10H30**

- Définition et épidémiologie
- Sports à risque et sportifs à risque
- Os trabéculaire et os cortical
- Savoir suspecter les fractures de fatigue.
- Cas cliniques
- Traitements médicaux et chirurgicaux
- Délais de reprise sur le terrain

### **2/ LES DOULEURS DE JAMBE DU SPORTIF 11H-12H30**

- Savoir démembrer une douleur de jambe du sportif
- Périostite, fracture de fatigue du tibia, syndrome de loge chronique
- Examen clinique et imagerie
- Le syndrome de l'artère poplitée piégée
- Cas clinique : une périostite très compliquée
- Traitement médical ou chirurgie ?

### **3/ PUBALGIES ET COXOPATHIES 14H-16H**

- Anatomie du carrefour pubien
- La pubalgie : pathologie inguino-pariétale, tendinopathie des adducteurs, tendinopathie des droits de l'abdomen, arthropathie pubienne
- Pubalgie à forme unique ou pubalgie à forme multiple
- Diagnostics différentiels : tendinobursites de l'ilio-psyas, fractures de fatigue, pathologies neurologiques, coxopathies
- Conflit fémoro-acétabulaire, effet came et effet pince
- Examen clinique et imagerie
- Traitements médicaux, rééducation et chirurgie

### **4/ LES LÉSIONS MUSCULO-APONÉVROTQUES 16H30-18H30**

- Incidence chez les sportifs de compétition
- Classifications des lésions musculo-aponévrotiques
- Signes de gravité : lésion mineure, lésion majeure
- Les différentes localisations : quadriceps, ischio-jambiers, tennis-leg, biceps brachial
- Protocoles de rééducation et de réathlétisation
- Reprise et risques de rechute
- Cas cliniques

# BIBLIOGRAPHIE

---

1. Revue professionnelle « Médecins du sport » (140 numéros)
2. Revue professionnelle « Journal de traumatologie du sport ». (37 volumes).
3. EMC Podologie
4. Journées de traumatologie du sport de la Pitié-Salpêtrière (37 ouvrages)
5. « Running trail : objectif zéro blessure ». Editions du chemin des crêtes. 2018
6. « Je bouge en courant sans me blesser ». Editions Planète Santé. 2020
7. « Traumatologie en pratique sportive ». Elsevier Masson 2021