

## OBJECTIFS

Acquérir des connaissances théoriques et pratiques sur les toutes dernières techniques rééducatives du LCA, du pré-opératoire jusqu'à la réathlétisation et la reprise du sport.

Développer les capacités d'analyse des déficiences.

Développer les compétences techniques manuelles et rééducatives pour la prise en charge de cette pathologie.

Intégrer les techniques acquises au protocole de rééducation.

## PREMIERE JOURNEE / 09H00 – 12H00 / 13H00 – 17H00

- Matinée théorique
  - Présentation de la formation
  - Anatomie du LCA et LAL, notion d'anisométrie
  - La rupture du LCA, physiopathologie de la rupture et à l'IRM
  - Rupture partielle, laximétrie, récurrences de rupture
  - Pause
  - Rééducation pré opératoire : intérêt et conséquences post opératoires
  - Chirurgies : méthodes et principes + vidéo
  - Notions de retour au sport
  - Principes de la rééducation post opératoire et prévention
  - Questions diverses
  - Pause repas
- Après midi
  - Bilan mécanique et stroke test, marche et flexum
  - Lachman tiroirs ménisques
  - Post opératoire immédiat, Flexion, travail des ischio jambiers, quadriceps en progression
  - Progression des renforcements, notion de valgus dynamique
  - Contrôle neuro musculaire et sauts (hop test)
  - Cas cliniques et travail en groupe
    - Camille : flexum
    - Amélie : J15 rupture LCA
    - Laurine : J8 post LCA McFL
    - Mme M 52 ans : rupture LCA il y a 30 jours
    - M. L 31 ans : SFP sur McFL > 3 mois et valgus physiologique
    - Histoires connues : amyotrophie durable, reprise CAP+gonalgie, plastie à 2 mois flexum et amyotrophie

## DEUXIEME JOURNEE / 09H00 – 12H00 / 13H00 – 17H00

### Rééducation, Réhabilitation, Reprise du Sport, Prévention des récurrences après ligamentoplastie du LCA

- Présentation du formateur
- Présentation et attentes des stagiaires
- Validation des acquis de la première journée
- Objectifs à 4 mois
- Entre 2 et 4 mois post op
- Bilan du 4ème mois
- Réadaptation – Réhabilitation : 4ème/6ème mois « retraining to the brain »
- Construction d'un programme de prévention des récurrences des ruptures du LCA
- Programme de prévention : (Déclaration de consensus du CIO Lausanne, 7 – 9 février 2008)
- Retour au sport
- Quels sont les critères de reprise sportive après ligamentoplastie
- Complications
- Facteurs importants pour un programme de prévention efficace