



PROGRAMME DE FORMATION

*« Syndrome douloureux rotulien :
Du diagnostic au retour sur le terrain »*





Description du module :

Le syndrome douloureux rotulien (ou syndrome fémoro-patellaire) est responsable à lui seul de plus de 25% de la pathologie du genou du sportif. Son origine peut être primaire ou secondaire. En primaire, il touche principalement le sujet jeune et souvent sportif et dont le diagnostic pose à ce jour peu de problème mais dont la prise en charge reste complexe et délicate avec des résultats souvent décevants. En secondaire, il est souvent associé à des complications liées à une ligamentoplastie du ligament croisé antérieur.

Le syndrome douloureux rotulien (SDR) se caractérise par des douleurs antérieures de localisation rotulienne et/ou péri-rotulienne. Ces douleurs sont d'horaire mécanique survenant :

- en statique avec le signe du cinéma caractérisé par des douleurs antérieures du genou provoquées par la position assise prolongée et soulagées par l'extension.
- en dynamique avec des douleurs antérieures à la montée et descente d'escaliers, lors du redressement de la position accroupie et lors de la pratique sportive en flexion prolongée et/ou répétée (type ski alpin).

Elles sont uni- ou bilatérales et sont accompagnées :

- très souvent de craquements rotuliens lors du passage de la flexion à l'extension et inversement ou de sensations d'accrochage rotulien mal vécu par le patient.
- plus rarement d'épisodes de pseudo-blocages.

Dans une étude effectuée par le Centre Orthopédique Paul Santy, il a été mis en évidence chez les patients souffrant de SDR un déficit de force significatif du quadriceps en concentrique et en excentrique par rapport aux patients asymptomatiques. En revanche, aucune différence significative n'a été observée au niveau des ischio-jambiers.

Cette étude renforce donc l'hypothèse qu'un déficit de force aussi bien concentrique qu'excentrique du quadriceps intervient dans la physiopathologie du SDR et qu'un dépistage précoce de ce déficit est nécessaire (par le biais d'un test isocinétique) pour une prise en charge adaptée tant en rééducation qu'en réathlétisation.



Objectifs pédagogiques :

L'objectif principal de ce module est de mieux comprendre la physiopathologie du syndrome douloureux rotulien et d'acquérir une méthodologie concrète de prise en charge dans le but d'amener son patient à pouvoir reprendre une activité physique et/ou sportive.

Ce module est orienté sur la méthodologie de la prise en charge du syndrome douloureux rotulien.

A l'issue de la formation, les stagiaires devront :

- Savoir reconnaître les signes fonctionnels pouvant orienter sur un SDR
- Savoir orienter leur prise en charge en rééducation
- Savoir orienter les objectifs de réathlétisation

Programme du module :

Présentation du syndrome douloureux rotulien : (1H)

- Classification et rappels biomécaniques
- Démarche diagnostic
- Principes thérapeutiques

Prise en charge en rééducation : (2H)

- En rééducation classique
- En iso cinétisme

Prise en charge en réathlétisation : (1H)

- Théorie
- Planification

Mise en pratique des exercices (3H30)

Evaluation finale (0H30)



Durée du module : 1 journée

Organisation du module :

- 9h00-10h00 : Le syndrome douloureux rotulien
- 10h00-12h00 : Prise en charge en rééducation et place de l'iso cinétisme
- 12h00-13h00 : Présentation théorique et planification de la prise en charge du SDR en réathlétisation
- 14h00-17h30 : Mise en pratique individuelle
- 17h30-18h00 : Evaluation finale

Méthode pédagogique

La méthode pédagogique s'appuie sur l'alternance de théorie et de pratique.

Pour la théorie, les participants assisteront à des présentations avec comme supports des documents écrits, des diaporamas et des vidéos.

Pour la pratique, les participants pourront à la fois assister aux démonstrations et pratiquer eux-mêmes les techniques enseignées.

Méthode d'évaluation

Les participants aux sessions de formation remplissent, en début de formation, un questionnaire.

Ce questionnaire est à nouveau rempli par les participants à l'issue de la formation, ce qui permet d'évaluer les progrès effectués.

Les résultats sont commentés lors d'un tour de table avec les participants.

A la fin de ce tour de table, un questionnaire d'évaluation de la qualité de la formation est remis aux participants.

Intervenants

- Médecin du sport
- Masseur kinésithérapeute
- Docteur en sciences du sport



Niveau requis pour la formation :

- Cette formation est dédiée aux professionnels de santé dûment diplômés
- Elle nécessite des connaissances et compétences en matière d'anatomie, physiologie et biomécanique du sport, et ne peut à ce titre pas s'adresser à des étudiants n'ayant pas complété leur cursus
- Les diplômes permettant l'accès à la formation (sans que la liste soit exhaustive) sont : Médecine générale, Médecine sportive, Kinésithérapie

Prérequis :

Cette formation nécessite d'avoir suivi les modules 1 & 2 de la formation « réathlétisation Genou »

Coût de la formation : 395 € TTC (TVA 20%)