

Lésions aux ischio-jambiers : prise en charge, traitement et retour au sport

E-Learning 100%

FORMATION (Durée totale) : 6h50

ÉTAPE 1 : Anatomie approfondie des ischio-jambiers et identification des sites à risques

117 min

- ✓ Connaissance approfondie de l'anatomie et de la biomécanique musculaire et tendineuse des ischio-jambiers et de leur répartition neurovasculaire.
- ✓ Compréhension de la complexité des interactions entre les différentes structures musculaires, tendineuses et neurovasculaires de la loge postérieure de la cuisse.
- ✓ Identification des zones de contraintes majeures et de leur probable lien avec le l'incidence de blessure des ischio-jambiers, en lien avec la fonction spécifique de chaque muscle.

Anatomie fonctionnelle et clinique des ischio-jambiers	Introduction	80 min
	Anatomie et caractéristiques du biceps fémoral - chef long	
	Anatomie et caractéristiques du biceps fémoral - chef court	
	Anatomie et caractéristiques du semi-tendineux	
	Anatomie et caractéristiques du semi-membraneux	
	Anatomie et caractéristiques du tendon intramusculaire	
	Cas clinique T-Junction par M. Zanovello	
	Anatomie des fascias et variation physiologiques	
	Angle de pennation des muscles ischio-jambiers	
Identification des sources de douleurs aux ischio-jambiers	Répartition neurovasculaire et implication dans la douleur	37 min
	Biomécanique des ischio-jambiers	
	Quiz sommatif	



ÉTAPE 2 : Histologie et épidémiologie des lésions musculaires aux ischio-jambiers

39 min

- ✓ Connaissance des différents types de lésions touchant les ischio-jambiers et de leur répartition selon les pratiques sportives.
- ✓ Compréhension de la composition histologique des ischio-jambiers et de la répartition des types de fibres musculaires.
- ✓ Analyse du rôle fonctionnel des différents types de fibres.
- ✓ Capacité à comparer les trois principaux muscles ischio-jambiers (biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux) en intégrant leurs spécificités histologiques et fonctionnelles.

Épidémiologie des lésions aux ischio-jambiers	Les différents types de lésions aux ischio-jambiers	12 min
	Implication des différents types de sports	
Composition histologique des ischio-jambiers et types de fibres musculaires	Types de fibres musculaires et implications fonctionnelles	27 min
	Composition et distribution des types de fibres dans les ischio-jambiers	
	Synthèse comparative des trois muscles ischio-jambiers	
	Quiz sommatif	

ÉTAPE 3 : Examen clinique et rééducation des blessures aux ischio-jambiers

162 min

- ✓ Maîtrise des étapes clés du diagnostic clinique, incluant anamnèse, observation, palpation, exploration des mouvements actifs, passifs et contre résistance, ainsi que l'utilisation des tests fonctionnels et spécifiques.
- ✓ Capacité à classer la lésion en fonction des données cliniques recueillies.
- ✓ Compréhension des différences fonctionnelles entre les parties proximales et distales des ischio-jambiers et de leur influence biomécanique.
- ✓ Analyse de l'impact des modalités de rééducation, notamment excentrique lent vs rapide et rotation tibiale.
- ✓ Évaluation critique des options thérapeutiques, incluant protocoles de rééducation, traitements biologiques et chirurgie.

	Anamnèse et interrogatoire	54 min
	Observation	



Diagnostic et évaluation des lésions aux ischio-jambiers	Palpation	
	Mouvements passifs	
	Mouvements actifs	
	Mouvement contre résistance dans les différentes courses musculaires	
	Tests fonctionnels	
	Imagerie et classification de la lésion	
	Diagnostic différentiel	
Aspects pratique en rééducation	Différences fonctionnelles entre parties proximales et distales	108 min
	Effets de l'excentrique lent VS rapide	
	Impact de la rotation tibiale sur l'activité des ischio-jambiers	
	Protocole de rééducation	
	Efficacité des traitement biologiques et de la chirurgie Pr. Reina	
	Quiz sommatif	

ÉTAPE 4 : Retour au sport et prévention des récurrences

79 min

- ✓ Compréhension du continuum de reprise du sport, de la phase de rééducation à la reprise complète de l'activité.
- ✓ Maîtrise des critères et des tests de reprise de l'activité sportive, permettant d'assurer un retour sécurisé et progressif.
- ✓ Connaissance de l'épidémiologie des récurrences de lésions aux ischio-jambiers.
- ✓ Capacité à intégrer un programme structuré de prévention des récurrences, basé sur les données scientifiques et la pratique clinique.

Sécuriser la reprise du sport	Compréhension générale du continuum de reprise du sport	37 min
	Batterie de tests de reprise de l'activité sportive	
Prévention des récurrences	Épidémiologie des récurrences des lésions aux ischio-jambiers	42 min
	Présentation d'un programme de prévention des récurrences	
	Autres stratégies de prévention des lésions aux ischio-jambiers	
	Quiz sommatif	



ÉTAPE 5 : Cas cliniques

20min

- ✓ Appliquer les connaissances acquises en les contextualisant

Étude de cas n°1	Le premier cas illustre une lésion myotendineuse proximale sévère avec déficit excentrique terminal (25°–5°), volume lésionnel important et fort risque de récurrence, orientant vers une rééducation très ciblée.	10 minutes
	QCM	
Étude de cas n°2	Le second cas correspond à une rupture complète du tendon proximal, avec hématome massif et incapacité fonctionnelle immédiate.	10 minutes
	QCM	

