

PRISE EN CHARGE DES PATHOLOGIES DE L'AINE ET DE LA HANCHE CHEZ LE SPORTIF

-
E-Learning 100%

FORMATION (DURÉE TOTALE) : 7h15

**ÉTAPE 1 : Fondement et compréhension des lésions de la région de
l'aîne et de la hanche : anatomie et biomécanique**

50 min

- Connaissance approfondie de l'anatomie et de la biomécanique articulaire et musculaire de la région de l'aîne et de la hanche
- Compréhension de la complexité des relations entre les tissus mous de cette région.
- Identification des zones de tensions majeures et de leur probable lien avec le développement de pathologies.

Anatomie, biomécanique de la région de l'aîne et de la hanche	Anatomie et biomécanique de la hanche	50 min
	Anatomie, biomécanique de la région du pubis et du canal inguinal	
	Anatomie et biomécanique des adducteurs	
	Anatomie et biomécanique des abdominaux	
	Quiz	

ÉTAPE 2 : Identification des risques de blessures : étiologie, épidémiologie et pathomécanique

1h 15min

- Présentation des différents profils spécifiques au développement de lésions de hanche et dans la région de l'aîne.
- Avoir une vue d'ensemble des données épidémiologiques à ce jour disponibles quant aux différentes pathologies dans la région de l'aîne et de la hanche.



- Connaître les enjeux financiers et sportifs dans la gestion de ces différentes pathologies du sportif.
- Connaissance des facteurs de risques identifiés dans la littérature pouvant entraîner des récurrences ou des douleurs résiduelles.

Présentation des douleurs à la hanche chez le sportif	Les douleurs liées au conflit fémoro-acétabulaire	45 min
	Les douleurs liées aux lésions du labrum et du cartilage	
	Les douleurs liées au syndrome du grand trochanter	
	Autres causes de douleurs liées à la hanche	
Présentation des douleurs à l'aîne chez le sportif	Introduction et description des différentes causes de douleurs possible dans la région de l'aîne	30 min
	Épidémiologie et enjeux financiers/sportifs	
	Étiologie, pathomécanisme et facteurs de risques	
	Quiz	

ÉTAPE 3 : Examen clinique de la région de l'aîne et de la hanche

1h43 min

- Connaissance des dernières recommandations scientifiques en matière de classification ou de description de situation pathologique lors de l'examen clinique.
- Savoir identifier quelles sont les situations nécessitant une prise en charge conservatrice, en éliminant les situations à risque et les drapeaux rouges pour savoir les référer rapidement en cas de situation grave.
- Maîtriser son examen clinique complet de la région de l'aîne et de la hanche, de l'interrogatoire en passant par l'inspection palpatoire jusqu'à l'analyse du contrôle moteur du patient.
- Savoir échanger avec son patient sur les résultats des principaux tests cliniques effectués.
- Analyser les résultats d'un bilan complet incluant les données en imagerie.
- Connaître les points clés d'une analyse de course à pied pour un patient présentant des douleurs dans la région de l'aîne ou de la hanche.



Recommandations d'expert sur la douleur et drapeaux rouges	Repères clés pour l'évaluation des douleurs hanche-aine et identification des drapeaux rouges	6 min
Examen clinique et tests fonctionnels	Inspection globale et palpation	42 min
	Mobilité	
	Tests de provocation spécifiques à l'aine	
	Tests de provocation spécifiques à la hanche	
Analyse du contrôle moteur et la force musculaire	Analyse de la force	55 min
	Diagnostic et place de l'imagerie dans la compréhension des pathologies de l'aine et de la hanche	
	Quiz	

ÉTAPE 4 : Prise en charge des pathologies de la région de l'aine de la hanche : de la gestion de la douleur à la réathlétisation

1h 41min

- Comprendre la construction d'un programme de rééducation, afin d'intégrer les éléments essentiels pour adresser les aspects critiques de la rééducation.
- Maîtriser la phase initiale du traitement : correction des paramètres biomécaniques, amélioration de la mobilité articulaire, gain de force analytique et fonctionnelle, gestion de la douleur pour progresser à l'étape supérieure.
- Maîtriser la phase intermédiaire du traitement : Incorporation d'exercices ciblés sur les spécificités de course à pied linéaire, gestion de la réintroduction de la course à pied en autonomie sans douleur et progression vers des exercices plus difficiles de la phase initiale.
- Maîtriser la phase terminale du traitement : Mise en place d'exercices à haute vitesse dans le renforcement musculaire, mais aussi dans la course à pied avec des changements de direction, du sprint progressif et des situations de jeu spécifiques au sport pour reproduire les mécanismes douloureux.

Réflexions autour de l'élaboration du plan de rééducation d'une hanche/aine douloureuse	Construction du programme de rééducation et prise en charge chirurgicale	7 min
Continuum des 3 phases de rééducation (Exercices)	Exercices en fonction de la phase et critères de passage	94 min
	Quiz	



ÉTAPE 5 : Retour au sport et prévention des blessures de la région de l'aine et de la hanche

1h20 min

- Retour au Sport (RTS) :
 - Évaluation de la préparation au retour au sport avec des critères et tests incluant :
 - la douleur,
 - l'identification du risque de récurrence lié,
 - la mise en place de stratégies pour une réintégration graduelle.
 - Souligner l'importance du suivi post-réintégration afin de monitorer la reprise.
- Prévention : mise en place de techniques et méthodes de prévention au niveau de l'aine ou de la hanche dans une population sportive, centrées sur les principaux facteurs de risque identifiés.

Le RTP (Retour au sport)	Compréhension générale du RTP	62 min
	Tests de RTP	
	Réintégration au sport et maîtrise du risque de récurrence	
Prévention	Prévention des blessures de l'aine ou de la hanche	18 min
	Quiz	

ÉTAPE 6 : Cas cliniques

20min

Étude de cas n°1	Présentation du cas : Footballeuse avec des douleurs dans la région de l'aine depuis plus de 3 mois, avec faiblesse des muscles abdominaux et adducteurs.	10 minutes
	Quiz	

Pour toutes questions, veuillez nous contacter par mail : contact@neuroxtrain.com ou par WhatsApp au +33 7 43 62 27 80.



Étude de cas n°2	Présentation du cas : Rugbyman professionnel avec des douleurs à la hanche depuis plus de 6 mois malgré une injection réalisée, observation de raideur articulaire et déficit de contrôle moteur.	10 minutes
	Quiz	

