

**LA CHEVILLE TRAUMATIQUE : diagnostic, traitement et prévention des récurrences.**  
**Massamba M'BAYE**

Volume Horaire : 7h par jour (Sans les pauses), **soit 14h au total.**

Programme :

**JOUR 1 :**

8h30-9h : Accueil, présentation de la formation et verbalisation des objectifs de chacun. 9h-9h30 : Le Quizz : épidémiologie des entorses de cheville et conséquences à long terme. 9h30-10h15 : Les instabilité chroniques de cheville : définition et impact sur le contrôle moteur.

*10h15-10h30 : Pause café*

10h30-11h15 : Afférence sensorielle, efférence motrice et moyen de protection actif de la cheville.

11h15-11h30 : Les mécanismes de blessure de la cheville.

11h30-11h50 : Rappel théorique sur le raisonnement clinique et la clinimétrie. 11h50-12h30 : L'accès direct et les red flag (théorie).

*12h30-13h45 : REPAS*

13h45-14h00 : L'accès direct et les red flag (pratique).

14h-14h30 : « Qui est ce ? » : l'anatomie de la cheville. 14h30-16h30 : Diagnostics différentiels de la cheville traumatique. 16h30-16h45 : La spécificité de la cheville chez le jeune. 16h45-17h : Conclusion de la première journée de formation

**JOUR 2 :**

8h30-8h45 : Rappel de la biomécanique de la cheville et du pied.

8h45-9h : Neurophysiologie de la thérapie manuelle et modification des symptômes.

9h-9h30 : Thérapie manuelle : abord musculaire (inhibition & activation)

9h30-11h : Thérapie manuelle articulaire (Techniques directes & mobilisation avec mouvement) : Tibio-fibulaires supérieur et inférieur, talo-crurale, sous-talienne & médio-pied.

*11h-11h15 : Pause café*

11h15 – 11h40 : Thérapie manuelle (abord articulaire suite) et revue de littérature sur le sujet.

11h40-12h00 : Thérapie manuelle : abord neural.

12h-12h15 : Revue de littérature sur la prise en charge initiale en phase aiguë.

12h15-12h30 : La place des questionnaires dans l'évaluation.

*12h30-13h45 : Pause REPAS*

13h45-15h15 : Proposition d'une stratégie rééducative basée sur l'évaluation.

*15h15-15h30 : PAUSE Vidéo*

15h30-15h40 : Quand le système nerveux central s'en mêle.

15h40-16h30 : Stratégies rééducatives du sportif : du simple vers le complexe.

16h30-16h45 : La décision du Retour au sport.

16h45-17h : TAKE HOME MESSAGE et conclusion de la formation.