

QUESTIONS DE SYNTHÈSES ET QUESTIONS DE COURS

Conseils pour les réponses aux Questions

N'oubliez jamais en préambule, d'insérer le bilan statique préalable, le relevé des raideurs et amplitudes articulaires.

Quand on parle de conséquences cliniques : il s'agit de douleurs perte de mobilité et perte de force musculaire

Si on vous parle de maintien ou immobilisation toujours préciser le sens et pourquoi (sens inverse du mouvement traumatique)

À l'issue de l'ensemble des protocoles de renforcement musculaire et si nécessaire, l'excentrique avec le Stanish, sans omettre au final ... la proprioception !

Si l'isocinétique est envisageable, préciser le délai auquel vous le prévoyez et les vitesses (en commençant par vitesses rapides puis vitesses plus lentes)

N'oubliez pas que d'une façon générale on récupère d'abord l'amplitude puis on travaille la force musculaire, pour ensuite, et si nécessaire continuer les récupérations de façon simultanée.

Dans les protocoles : Quand on vous demande des protocoles : ne vous limitez pas au seul travail musculaire pensez aux limitations d'amplitudes, (différentes tech de récupération dont étirements..) les différents types de travail musculaire en insistant sur le respect des ratios entre groupes musculaires antagonistes et la proprioception etc ...

Parfois pour justifier un protocole de travail musculaire il est important de rappeler le mécanisme du traumatisme pour insister sur le fait que l'on travaille les muscles s'y opposant

Toujours penser aussi au travail des ceintures devant une atteinte d'un membre : exemple fixateurs scapulaires devant une atteinte à l'épaule ou même au coude .. etc....

N'oubliez pas les correctifs posturaux, les correctifs du geste sportif bons réglages du matériel sportif considéré

QUESTIONS DE SYNTHÈSE QS

QS1 Complexe Pied Cheville

Attitude devant une entorse légère de la cheville de gravité moyenne

- Confirmer son mécanisme de survenue :
- Que doit-on vérifier devant tout traumatisme et même avant tout traumatisme ?
- Quelles ont été ses conséquences cliniques : ?
- Combien de temps pensez-vous qu'il doit suspendre son temps d'activité sportive ?
- Est-il conseillé une immobilisation relative si oui expliquer quel secteur de mobilité elle doit limiter ?
- Quels sont les muscles à retravailler de façon privilégiée ?
- Quels types de travaux musculaires conseillez-vous et selon quelles modalités ?

QS2 Syndrome rotulien

Encadrement d'un joueur se plaignant de douleurs rotuliennes

Que doit-on vérifier devant tout traumatisme et même avant tout traumatisme ?

Que proposez-vous avant même de travailler le renforcement musculaire ?

Quels groupes musculaires seraient à renforcer ?

En dehors du renforcement musculaire proposez vous d'autres techniques à visée musculotendineuse ?

QS3 Genou entorse du LCAE (lgt croisé antero ext)

Encadrement à 1 mois de l'accident, d'un sujet ayant eu une Entorse du ligament croisé ant ext du genou de gravité moyenne relevant du seul traitement médical et rééducatif

- Que doit t on vérifier avant tout traumatisme et même avant tout traumatisme ?
- Quels est le mécanisme (sens) le plus fréquent des entorses du LCAE ?
- Quels protocoles proposez vous avec leurs modalités ? et justifiez les ?

QS4 Unité tendino musculaire

Encadrement d'un cycliste qui se plaint de douleurs lombaires avec une exacerbation fessière particulièrement lors des montées de col, alors qu'aucun autre élément n'oriente vers un problème rachidien

Expliquez la cause la plus probable et les conditions mécaniques de sa survenue

Le moyen de la prévenir ?

Quels protocoles vous proposez ? de quel type ? et sur quels groupes de muscles ?

Quels seront les modalités du réentraînement musculaire ?

QS5 Travail musculaire excentrique

Expliquez et développez le protocole de renforcement musculaire de type Stanish ?

Quel est son intérêt ?

A quel stade doit t'on l'utiliser ?

QS6 Prévention des récurrences d'atteintes tendino musculaires

Attitude devant la récurrence d'accident avec lésions de l'unité tendino musculaire
expliquez les différents paramètres à vérifier

QS7 Attitude devant une récurrence de lésion de l'UTM

développez Les 3 grands items : sujet matériel environnement coaching

QS8 Unité tendino musculaire

Encadrement d'un tennismen présentant une tendinite des muscles radiaux à l'avant bras

Quel mouvement répété (et son sens) est à l'origine de ses troubles ?

Quels protocoles de réentraînement pourrait t'on lui proposer ?

Que préconiser pour éviter une récurrence ?

QS9 Encadrement d'un tennismen présentant des douleurs 'épaule au service avec suspicion d'un conflit antero sup de la coiffe des rotateurs

Quel type de mouvement serait le plus conflictuel ? (sens du mouvement)

Quelle sera votre prise en charge ? précisez les protocoles et leurs modalités

QS10 Attitude devant d'importantes douleurs cervicales en C5 chez un rugbyman

après une chute lors d'une mêlée un peu brutale

Que craindre ? et pourquoi ?

Attitude immédiate sur le terrain ? et pourquoi ? Risques ?

Quelles mesures préventives auraient t-elles pu être apportées ?

QUEST DE COURS QC

- QC1 Décrire le segment mobile rachidien** conséquence d'une lésion à son niveau,
- QC2** Mesures à prendre et items à vérifier devant une **recidive d'atteinte de l'UTM**
- QC3 Protocole de Stanish** son intérêt ses modalités à décrire
- QC4** Compléter les muscles et leurs actions sur le secteur « manquant » de la **coupe du pied** suivante
Un des 4 quadrants du schéma sera sélectionné
- QC5 Cercle vicieux évolutif d'un conflit antéro sup de coiffe** des rotateurs de l'épaule
mesures à envisager
- QC6** Tronc **commun de rééducation d'une épaule traumatisée**
- QC7 Lésions de l'Utm décrire les 3 stades** avec leur délai d'inaptitude au sport
- QC8 Repères osseux antéro ext du genou**
Les nommer
ainsi que les muscles s'y attachant et leurs actions
- QC9 Décrire comment étirer un piriforme**
En choisissant
Position assise
Ou allongé
Justifiez votre réponse selon votre choix
- QC10 Décrire les muscles responsables de la sonnette ext** de l'omoplate en rappelant leurs insertions distales

Selon le choix final équilibré

20 Qcm 2 questions de cours et 2 questions de synthèse pourraient être présentées

