

Cours précongrès : L'athlète féminine

Formateur : Antony Lo, B. Sc. A. (physio), maîtrise en thérapie manuelle

Public cible : Toutes les professionnelles et tous les professionnels de la santé et de la forme physique

Durée : 31 octobre et 1^{er} novembre 2018. Veuillez noter qu'il s'agit d'un cours de 2 jours qui aura lieu de 8 h 30 à 16 h 30, avec une pause le matin et une l'après-midi. Veuillez noter que ce cours comporte des démonstrations et un volet pratique qui demande que vous portiez des vêtements amples et des tenues de sport (14 heures-contact).

Endroit : Une journée à l'hôtel Le Westin et l'autre journée dans un gymnase CrossFit local.

Formule : Présentations variées – conférence, démonstrations et volet pratique

CONTEXTE ET APERÇU DU COURS

Cliquer ici pour des renseignements sur le cours (en anglais seulement) <http://physiodetective.com/courses/female-athlete-tfa/>

Ce cours vise à renseigner les participantes et les participants sur les recherches les plus récentes en matière d'aide aux athlètes féminines souffrant de douleurs musculosquelettiques, de dysfonctionnement du plancher pelvien, ou de problèmes de performance sportive et à adopter une approche biopsychosociale à l'égard de l'évaluation et de la gestion des athlètes féminines. Dans ce cours, vous penserez différemment, vous apprendrez différentes choses, et vous évalueriez et gèrerez vos clientes différemment.

Traditionnellement, on a conseillé aux femmes souffrant de dysfonctionnement du plancher pelvien de se limiter à soulever des charges variant de 5 à 15 kg tout en évitant de retenir leur souffle. On leur a dit que les exercices avec impact étaient mauvais pour elles. Cependant, ceci ne tient pas compte du fait que restreindre les activités dans l'espoir d'épargner un vagin est contraire à une vision holistique de la santé des femmes.

L'objectif du cours est de remettre en cause la façon de penser et les convictions des participantes et des participants, au moyen d'une approche biopsychosociale et des recherches les plus récentes, qui leur permettront d'apprendre et de faire l'expérience de façons d'aider les athlètes souffrant de douleurs

musculosquelettiques, de dysfonctionnement du plancher pelvien et de problèmes de performance sportive.

Les participantes et les participants aborderont l'évaluation et la gestion de la diastase des grands droits, des exercices au poids du corps, des exercices avec impact et des exercices avec poids.

PERTINENCE POUR LES PHYSIOTHÉRAPEUTES

Utile à toutes et à tous les physiothérapeutes parce que chaque patiente a un plancher pelvien. Souvent, les physiothérapeutes musculosquelettiques et les physiothérapeutes en sport ne tiennent pas compte du dysfonctionnement du plancher pelvien comme étant un facteur contribuant aux douleurs musculosquelettiques ou aux blessures sportives répétées. La participante ou le participant aura, pour les patientes souffrant de dysfonctionnement du plancher pelvien, plus d'options pour que celles-ci continuent d'être actives et atteignent le niveau d'activité physique recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé.

PUBLIC CIBLE

Ce cours s'adresse à toutes les professionnelles et à tous les professionnels de la santé et de la forme physique intéressés par la santé musculosquelettique, la santé pelvienne et la santé dans les sports, et ce, à tous les niveaux. Le deuxième jour, le cours comporte des exercices pratiques qui sont adaptés aux participantes et aux participants. Cependant, il n'est pas essentiel de participer aux exercices pour tirer profit du cours.

SOMMAIRE DES ÉLÉMENTS CONNUS

La recherche traitée portera sur les effets des charges et de l'exercice sur la pression intra-abdominale, la pression intravaginale, et les avantages de l'exercice en général, ainsi que sur les lignes directrices sur l'activité prénatale et postnatale, et sur l'activité physique en général. Une des limites de la recherche actuelle est le fait qu'on ne sait pas ce qui arrive aux femmes en matière de pression lorsqu'une charge dépasse 15 kg. Nous discuterons de cette question.

OBJECTIFS

1. Tenir compte des sources de biais et d'erreurs de logique dans son raisonnement et sa pratique et pouvoir évaluer les prochaines rencontres en faisant preuve d'un meilleur sens critique.
2. Comprendre les conséquences et l'influence de l'exercice sur le dysfonctionnement du plancher pelvien et vice-versa dans un contexte biopsychosocial.
3. Apprendre comment modifier les exercices au poids du corps, les exercices avec impact et les exercices avec poids destinés aux femmes en santé ou blessées.
4. Apprendre à tenir compte du langage utilisé et modifier celui-ci pour fournir des soins de santé plus conforme à une approche biopsychosociale.

PLAN DE COURS

Jour 1

7 h 30 – Inscription

8 h – Introduction, bases de la pensée (pensée, raisonnement critique et modèles) et exercices pratiques 1 et 2

10 h – Pause (15 min)

10 h 15 – Bases de la pensée (suite) et connaissances (anatomie, science de la douleur, problèmes musculosquelettiques communs, problèmes de performance sportive, dysfonctionnement du plancher pelvien, considérations pré et postnatales)

12 h – Dîner (60 min)

13 h – Connaissances (anatomie, science de la douleur, problèmes musculosquelettiques communs, problèmes de performance sportive, dysfonctionnement du plancher pelvien, considérations pré et postnatales)

14 h 30 – Pause (15 min)

14 h 45 – Évaluation (posture, mouvement, ceinture abdominale) et exercices pratiques 3 et 4

16 h 30 – Fin de la première journée

Jour 2

7 h 30 – Entraînement facultatif (en fonction de l'emplacement)

8 h – Gestion (diastase, considérations pré et postnatales)

10 h – Pause (15 min)

10 h 15 – Gestion (exercices au poids du corps et de poids avec impact)

12 h – Dîner (60 min)

13 h – Gestion (exercices avec poids)

14 h 30 – Pause (15 min)

14 h 45 – Gestion (Regroupement des éléments et démonstration)

16 h 30 – Fin de la deuxième journée et du cours

NOTICE BIOGRAPHIQUE DU FORMATEUR



Antony Lo est un physiothérapeute australien qui dirige le service The Physio Detective. Diplômé de l'Université de Sydney, il exerce sa profession depuis plus de 21 ans (assez vieux pour voir des vieilleries devenir des nouveautés!). Il a obtenu une maîtrise en thérapie manuelle (physiothérapie musculosquelettique) de l'Université de Western Australia et a commencé sa formation spécialisée en physiothérapie musculosquelettique. Il traite les athlètes CrossFit depuis sept ans.

Il a aidé certains des meilleurs athlètes CrossFit au monde, de celles et ceux de haut niveau en passant par les débutantes et les débutants de tout âge. Il aime le CrossFit, le pratique, et est un fervent partisan de ce sport. Grâce à sa pratique du sport et à son travail de physiothérapeute à tous les niveaux du CrossFit, il a mis au point un modèle de traitement qui utilise ce qu'il y a de meilleur dans les sciences du sport, la physiothérapie musculosquelettique et sportive, la science de la douleur et la recherche sur la santé des femmes pour fournir un modèle réaliste de soins holistiques, qui équilibre le modèle biopsychosocial de soins de santé. Antony a une femme et trois beaux enfants dans la meilleure ville au monde – Sydney en Australie!