



PROGRAMME 2018 **BLOOD FLOW RESTRICTION :**

Indications et utilisations en kinésithérapie du sport

PRINCIPES ET PUBLIC CIBLE

Depuis une dizaine d'années la médecine sportive porte un intérêt croissant aux méthodes de travail musculaire avec restriction vasculaire.

Son principal avantage est de permettre une stimulation musculaire intense en utilisant une charge relativement faible, rendant son application possible dans les premières phases de réhabilitation ou dans l'objectif de limiter les risques physiques inhérents au travail à charges lourdes.

Les constatations scientifiques de ces dernières années mettent l'accent sur son rôle important dans la prise en charge de nombreuses pathologies visant le squelette appendiculaire et suggèrent son intégration dans les stratégies de réhabilitation.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

La formation Blood Flow Restriction (BFR) a pour principe de vous proposer d'acquérir les compétences nécessaires à la mise en place de cette méthode.

- Adaptations physiologiques.
- Modalités pratiques.
- Sécurité.

PRÉ-REQUIS

Etre Kinésithérapeute DE

DÉROULEMENT

1 journée de formation (7h30) en cours collectifs (théorie et pratique)

JOUR 1

Matin
Accueil, présentation de la formation et des participants, recueil des attentes et des besoins à partir des situations professionnelles vécues.

Élément de contextualisation

La désadaptation musculo tendineuse et le désentraînement

La force et l'hypertrophie comme éléments de réhabilitation

- La contrainte mécanique comme mécanisme d'adaptation
- Le stress métabolique comme mécanisme d'adaptation

Après-midi
Restriction du flux sanguin dans les processus de rééducation et le return to play

- Avantages
- Contre-indications
- Protocoles

Les déterminants variables et les hypertrophies musculaires.

Atelier pratique et exercices personnalisés. Application pratique

Evaluation des acquis et bilan de la formation



PROGRAMME 2018 BLOOD FLOW RESTRICTION :

Indications et utilisations en kinésithérapie du sport

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Les séances de formation en salle alternent exposés théoriques illustrés d'exemples, démonstrations et mises en situation concrètes.

MODALITÉ D'ÉVALUATION ET DE SUIVI

Emargements par demi-journée par les stagiaires et le formateur.
Evaluation par le formateur des gestes et des techniques mises en oeuvre.

A l'issue de la formation

Evaluation de la formation par les stagiaires.
Remise d'une attestation de fin de formation.

INTERVENANTS

Docteur Francesc Cos Morera, Professeur à l'université de Barcelone, Spécialiste de l'entraînement physique et de la récupération pour l'équipe première du FC Barcelona depuis 2004.