



« VOTRE SANTÉ EST
NOTRE PRIORITÉ »



CONFÉRENCES
ET ATELIERS
COMITÉ BASKET

« L'équipe KiSS est heureuse d'apporter ses connaissances en Nutrition et Sport/Santé dans votre établissement.. »



QUI SOMMES-NOUS?



« La Santé par le Sport »



QUI SOMMES-NOUS?



2019-2020 Intervention
en entreprises et
dans les collèges



2024

2016 Expert LCDC

2018



2016
Anthony Berthoux

2007

Ostéopathe

2011



LCDC

2000

2003



Kiné

Kiné Sport

Guillaume JOURDAIN

Quelles blessures?
CAT sur le terrain

Peace & Love

Cas concret:
PEC de la cheville



Conduite à tenir sur le terrain

NE PAS NUIRE

Luxation
Chute lourde/grave
Fracture/Fracture ouverte

=> **On ne touche pas**

Plaie
=> stopper le saignement (7') compresse
propre, pansements, stripp

Entorse ou Coup
=> Compression/Glace
Strapp pour finir le game? ⚠



Et après?

Quelles blessures?
CAT sur le terrain

Peace & Love



PEACE
&
LOVE



P



PROTECTION

Cesser toute activité provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E



ÉLÉVATION

Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A



ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER

S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace; ils ralentissent la guérison des tissus.

C



COMPRESSION

Installer un bandage élastique, ou encore mieux un «taping» compressif, pour réduire le gonflement initial.

E



ÉDUCATION

Enseigner les pratiques exemplaires afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

&



Le bon mode



au bon moment!

MODE PROTECTION

Repos
Immobilisation
Chaussures maximalistes
Orthèses plantaires
Modalités de traitement passives



EFFET À COURT TERME
Réduit l'irritation, l'inflammation et la douleur.

EFFET À LONG TERME
FRAGILISE et diminue la tolérance des tissus.

MODE ADAPTATION

Activités cardiovasculaires
Mouvement / renforcement
Chaussures minimalistes
Pieds nus
Modalités de traitement actives



EFFET À COURT TERME
Peut être irritant si intégré trop rapidement.

EFFET À LONG TERME
SOLIDIFIE et augmente la tolérance des tissus.



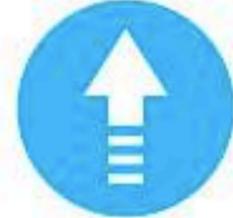
P



PROTECTION

Cesser toute activité provoquant de la douleur lors des premiers jours.

E



ÉLÉVATION

Soulever le membre atteint le plus souvent possible, de sorte qu'il soit plus haut que le cœur.

A



ANTI-INFLAMMATOIRES À ÉVITER

S'abstenir de prendre des anti-inflammatoires et d'appliquer de la glace; ils ralentissent la guérison des tissus.

C



COMPRESSION

Installer un bandage élastique, ou encore mieux un «*taping*» compressif, pour réduire le gonflement initial.

E



ÉDUCATION

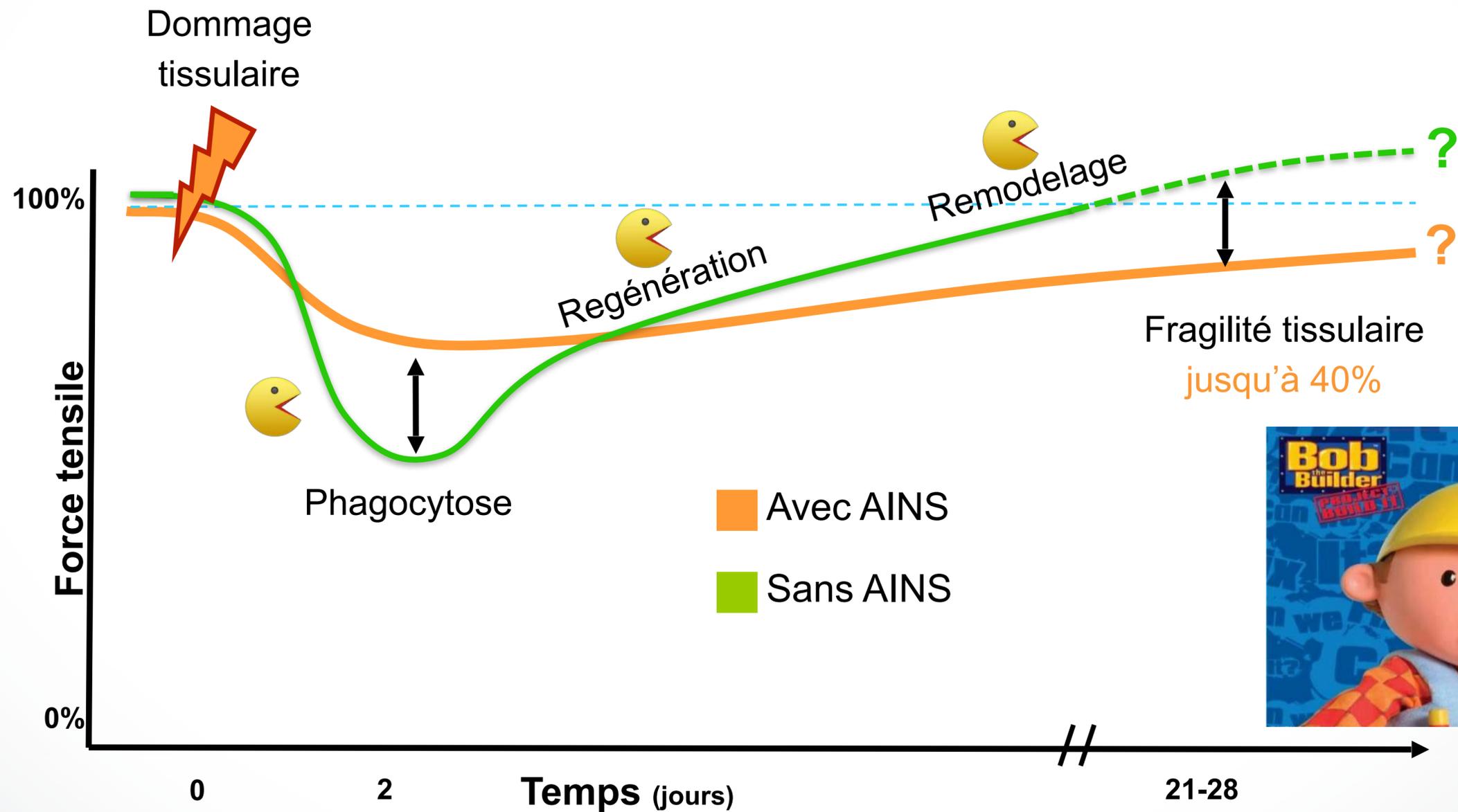
Enseigner les pratiques exemplaires afin d'éviter la surinvestigation médicale, la surmédication et les modalités passives inutiles.

&

AINS (inhibiteurs de la cyclo-oxygénase)

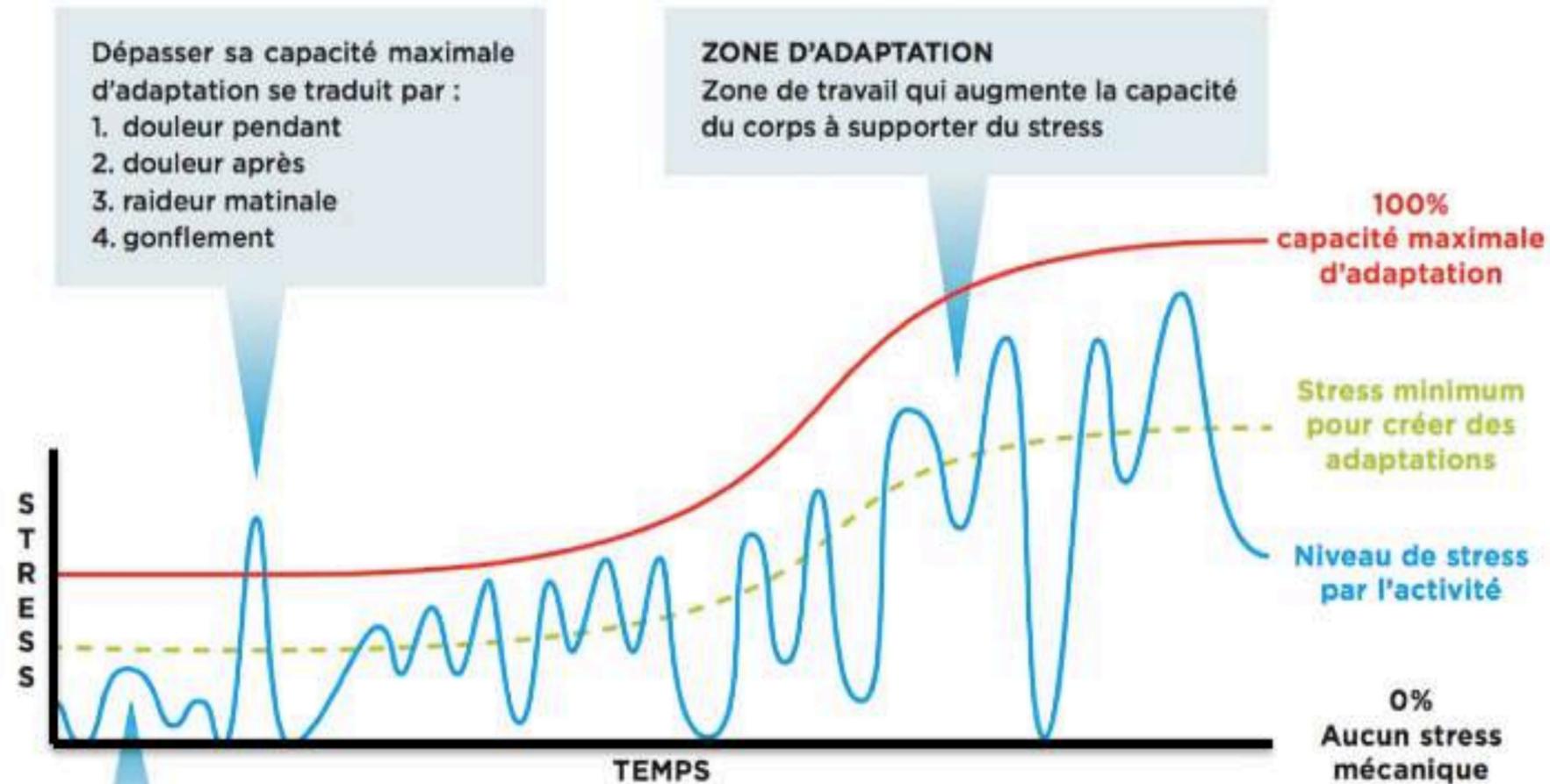


2018-Duchesne, 2017-Duchesne, 2010-Christensen, 2010-Machida, 2008-Coté, 2007-Aspenberg, 2007-Hippisley, 2007-Vuolteenaho, 2006-Marsolais, 2005-Warden, 2005-Radi, 2004-Bandolier, 2002-Lapointe, 2000-O'Grady





Le dosage





5 règles d'or



(pour les exercices post-blessure)



Quelles blessures?
CAT sur le terrain

Peace & Love

Cas concret:
PEC de la cheville

Waterman et al. @JBS 2010, Herzog et al. @JAT 2019

Journal of Athletic Training 2019;54(5):603-610
doi: 10.4051/jat.2019.54.5.603-610
© by the National Athletic Trainers' Association, Inc
www.natajournal.org

Current Concepts

Epidemiology of Ankle Sprains and Chronic Ankle Instability

Mackenzie M. Herzog, PhD, MPH*†‡; Zachary Y. Kerr, PhD, MPH‡;
Stephen W. Marshall, PhD*†; Erik A. Wikstrom, PhD, ATC, FACSM‡

Departments of *Epidemiology and †Exercise and Sport Science, University of North Carolina at Chapel Hill; ‡Health World Analytics Solutions, IQVIA, Research Triangle Park, NC; †University of North Carolina Injury Prevention Research Center, Chapel Hill

Objective: To provide a focused overview of the existing literature on the epidemiology of acute ankle sprains (lateral, medial, and high/low/dorsal) with an emphasis on incidence studies from the United States. In addition, we provide a brief overview of chronic ankle instability (CAI), posttraumatic osteoarthritis, and injury prevention to contribute to our understanding of the epidemiology of these injuries and the current state of the science on ankle sprains and ankle instability in sports medicine.

Background: Acute ankle sprains are one of the most common musculoskeletal injuries, with a high incidence among physically active individuals. Additionally, acute ankle sprains have a high recurrence rate, which is associated with the development of CAI. Understanding the epidemiology of these injuries is important for improving patients' musculoskeletal health and reducing the burden of lower limb musculoskeletal conditions.

Description: Acute ankle sprain incidence rates are summarized among the general population, as well as among physically active populations, including organized athletics and military personnel, with a focus on incidence in the United States. The link between a prior ankle sprain and a future acute ankle sprain is discussed. We also discuss the association between the incident ankle sprain and adverse long-term outcomes such as CAI and posttraumatic osteoarthritis. Finally, we summarize injury-prevention successes and future directions for research and prevention.

Clinical Applications: This information is useful for health care providers to understand the reported incidence rates of acute ankle sprains, be aware of the association between ankle sprains and negative short- and long-term outcomes, and be familiar with existing injury-prevention programs.

Key Words: posttraumatic osteoarthritis, injury prevention, incidence, recurrent injury, reinjury, musculoskeletal



- La pathologie la plus fréquente
- Des chiffres **sous estimés** (entre 2 et 5,5 fois)
- Un fort taux de **récidives**

Un peu d'épidémiologie...

En France 6500 /jour
Aux US 2 millions/an

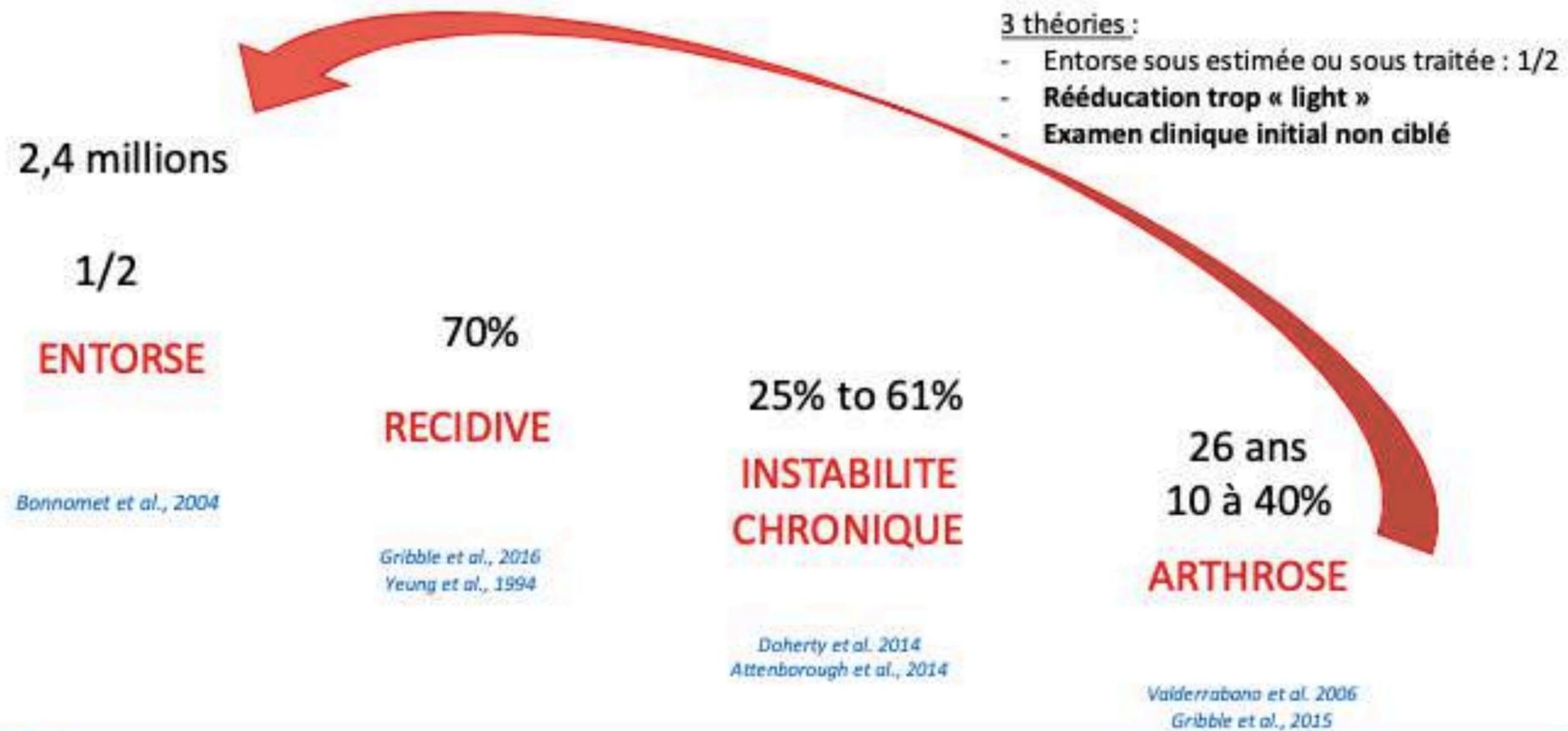
Qui consulte ?

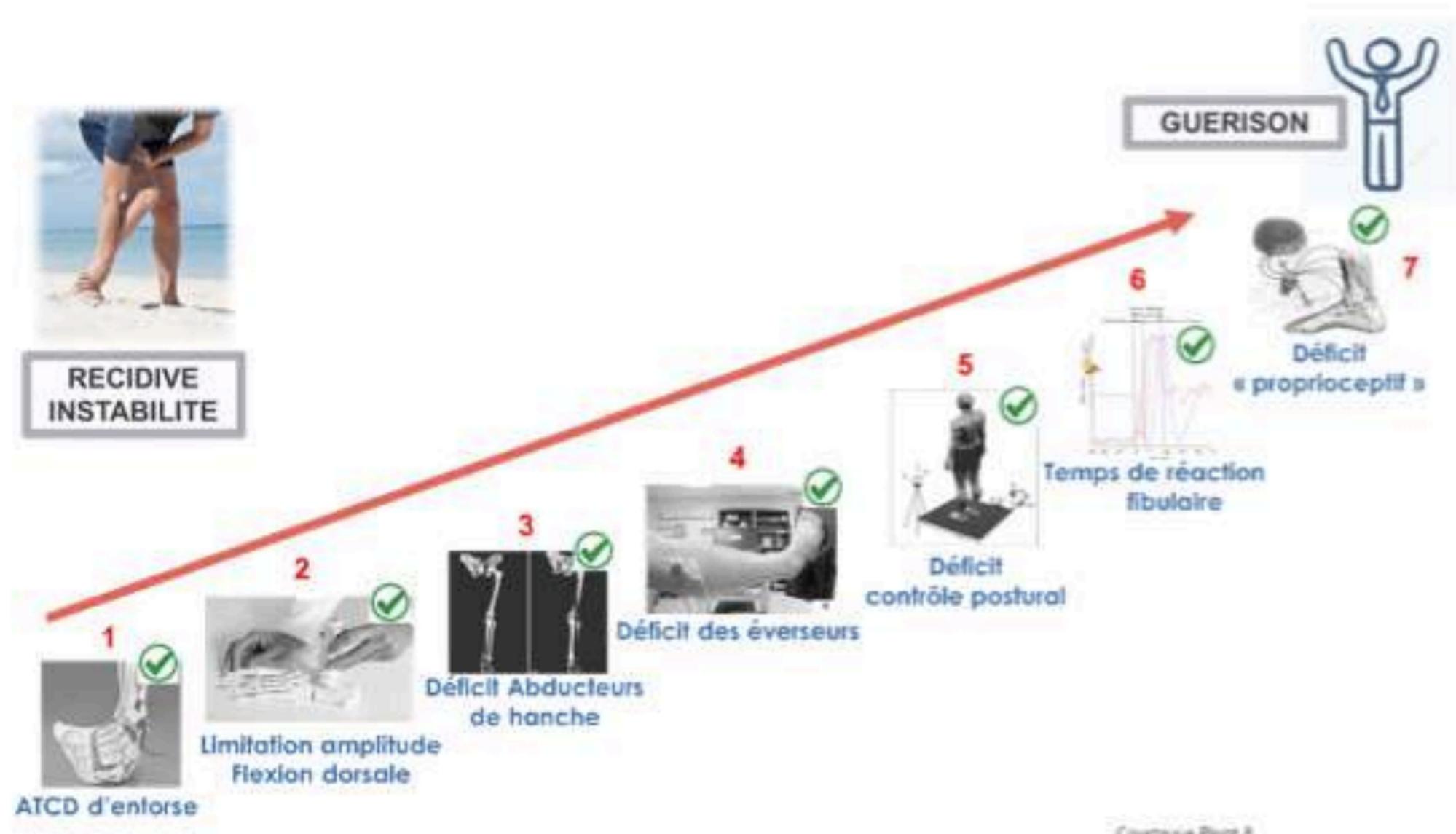
« 64% of participants did not seek medical treatment after their LAS »

Hubbard-Turner @JAT 2019



Pourquoi l'Instabilité Chronique de Cheville?



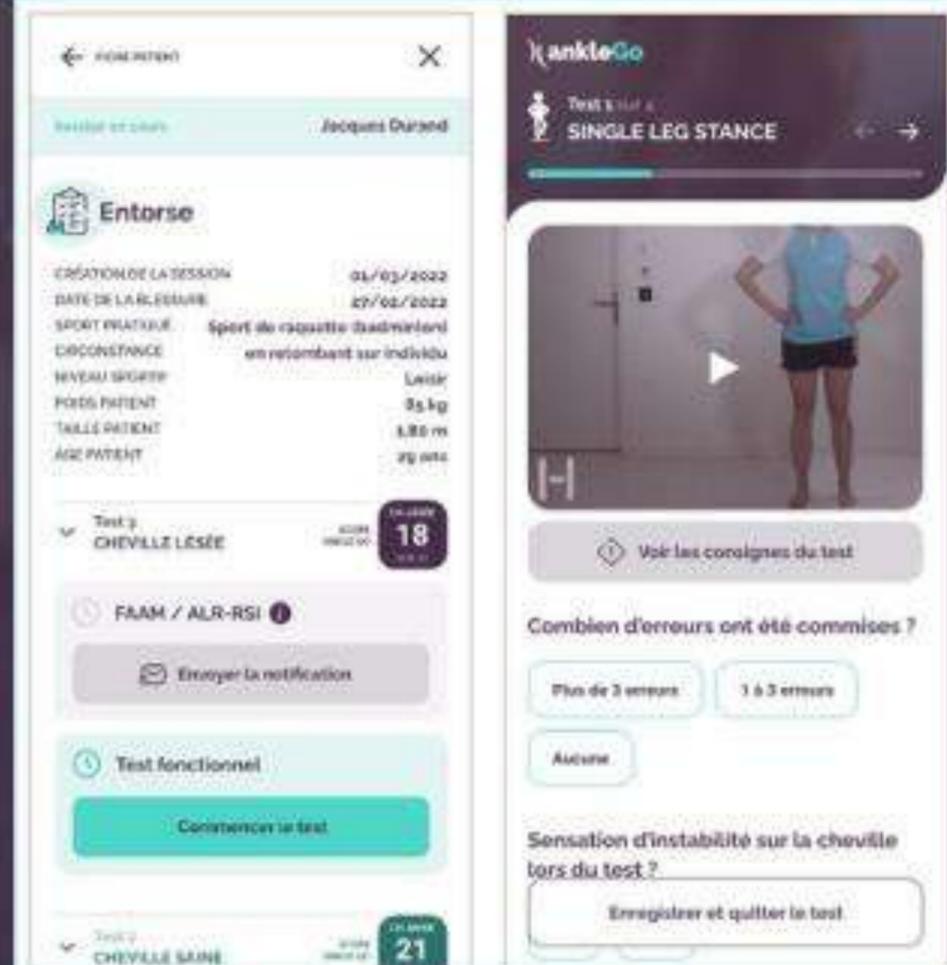


Courtoisie Pireot B.

La première application pour le retour au sport après traumatisme de cheville!



APPLICATION GRATUITE



<https://anklego.com/login>

- ✓ 4 tests et 2 questionnaires
- ✓ Basée sur les données scientifiques (Picot et al. 2022, 2023)

Le Neuro-cognitif = multi-tâches

Quelques applications...





L'IMPORTANCE DU STAFF!!



« VOTRE SANTÉ EST
NOTRE PRIORITÉ »



MERCI !

« La Santé par le Sport »

