Rehab-U

MOVEMENT & PERFORMANCE THERAPY

Optimisation du Mouvement

pour la Préhab et la Performance

JOUR 1

INTRODUCTION

A. Qu'est-ce que l'optimisation du mouvement?
B. Qu'est-ce que l'entraînement fonctionnel?
C. Quels sont les prérequis pour l'entraînement?

SECTION 1

THÉORIES FONDAMENTALES ET CONCEPTS CLINIQUES POUR L'OPTIMISATION DU MOUVEMENT

1.1 THÉORIES FONDAMENTALES

1.1.1 Posture: Discuter de l'évaluation posturale de base et de la manière dont les principes de facilitation et d'inhibition musculaire offrent une perspective sur le déséquilibre et l'instabilité fonctionnelle

1.1.2 The Joint-by Joint Theory: Révisez la théorie Joint-by-Joint de Cook & Boyle afin de comprendre la relation entre la structure et la fonction

1.2 CONCEPTS CLINIQUES

1.2.1 Joint Clearing: Discuter de la façon dont cette approche clinique peut être modifiée pour le champ de pratique de l'entraîneur / coach et intégrée dans une évaluation de la chaîne cinétique du dysfonctionnement

1.2.2 Devoirs et reprogrammation: Discuter de l'importance de la fréquence pour créer une réponse adaptative et des approches à considérer pour assurer l'assiduité du client

SECTION 2

MOBILITÉ ET STABILITÉ

2.1 LE CONTINUUM: Comprendre la relation entre la mobilité, la stabilité et le contrôle moteur

2.2 DISSOCIATION ARTICULAIRE: Comprendre l'importance de la dissociation articulaire en tant que capacité fondamentale pour la mobilité et la stabilité

2.3 AMPLITUDE DE MOUVEMENT ACTIVE VERSUS PASSIVE: Discuter de l'amplitude passive par rapport à l'amplitude active afin d'évaluer et de différencier les limitations au niveau des tissus mous et du contrôle moteur

SECTION 3

MOBILISATION — ACTIVATION — INTEGRATION: LA STRATÉGIE FONDAMENTALE

3.1 MOBILISATION

a. Définir les objectifs de la séquence de mobilisation en tant que moyen de créer de l'espace pour une capacité de mouvement optimale
b. Identifier les facteurs limitants pour le mouvement optimal et les stratégies pour y remédier

3.2 ACTIVATION

a. Définir les objectifs de la séquence d'activation en tant que moyen de créer une conscience pour le contrôle optimal du mouvement
b. Identifier les facteurs contribuant au mouvement optimal et les stratégies pour les corriger et les améliorer

3.3 INTEGRATION

a. Définir les objectifs de la séquence d'intégration en tant que moyen de créer un comportement pour un séquençage optimal du mouvement
b. Déterminer les choix d'exercices appropriés pour minimiser la compensation et maximiser la performance dans le contexte de dysfonctionnement

JOUR 1

SECTION 4

ÉVALUATION FONCTIONNELLE — PARTIE 1

4.1 LE CORE

4.1.1 La respiration: Anatomie, évaluation et intervention: Comprendre les mécanismes de la respiration appropriée, évaluer la respiration dysfonctionnelle et sélectionner des interventions pour améliorer la respiration

4.1.2 Fonction du core: Évaluation: Comprendre le lien entre le core et les complexes de l'épaule et de la hanche pour créer la stabilité

4.2 LE PIED

4.2.1 Anatomie, évaluation et intervention: Comprendre les mécanismes appropriés du pied, évaluer le dysfonctionnement et choisir des interventions pour améliorer la proprioception et la stabilité

JOUR 2

SECTION 4

ÉVALUATION FONCTIONNELLE — PARTIE 2

4.3 LE COMPLEXE DE LA HANCHE

4.3.1 Révision de la fonction de la hanche: Examiner le complexe lombo-pelvien, la colonne lombaire, la mobilité de l'articulation de la hanche et l'articulation sacro-iliaque, ainsi que leur contribution à la fonction optimale de la hanche

4.3.2 Mythes et idées préconçues concernant le complexe de la hanche

4.3.3 Évaluation des limitations des tissus mous: Apprendre et appliquer 5 tests pour identifier les limitations au niveau des tissus mous

4.3.4 Joint Clearing: Apprendre et appliquer 5 tests pour évaluer l'amplitude articulaire des régions situés au-dessus et en-dessous du complexe de la hanche

4.4 LE COMPLEXE DE L'ÉPAULE

4.4.1 Révision de la fonction de l'épaule: Examiner l'articulation scapulothoracique, le syndrome croisé scapulaire, la colonne cervicale, la mobilité de la colonne thoracique et de l'épaule, ainsi que leur contribution à la fonction optimale de l'épaule

4.4.2 Mythes et idées préconçues concernant le complexe de l'épaule

4.4.3 Évaluation des limitations des tissus mous: Apprendre et appliquer 5 tests pour identifier les limitations au niveau des tissus mous

4.4.4 Joint Clearing: Apprendre et appliquer 5 tests pour évaluer l'amplitude articulaire des régions situés au-dessus et en-dessous du complexe de la hanche

SECTION 5

INTERVENTION EN OPTIMISATION DU MOUVEMENT

5.1 PARAMÈTRES GÉNÉRAUX

a. Configurer les séquences de mobilisation, d'activation et d'intégration et comprendre comment sélectionner les paramètres pour chaque séquence

b. Appliquer des exercices de mobilisation, d'activation et d'intégration pour les complèxe de l'épaule et de la hanche

c. Utiliser les informations provenant de l'évaluation pour sélectionner les exercices et les paramètres de mobilisation, d'activation et d'intégration les plus appropriés

5.2 PROGRAMMATION

a. Revoir et redéfinir les objectifs d'un échauffement

b. Revoir les stratégies de programmation pour l'intervention: Optimisation du mouvement pour la préparation à l'entraînement et Optimisation du mouvement intégré pour le priming du mouvement

c. Concevoir une intervention en optimisation du mouvement basée sur une étude de cas en cours (usant des informations collectées dans les sections précédentes)